

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «КОЛОС»
ПРОХЛАДНЕНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА КБР

ПРИНЯТО
решением тренерского совета
МКУ ДО СШ «Колос»
Протокол № 111
от «02» мая 2023 года



УТВЕРЖДАЮ
Директор МКУ ДО СШ «Колос»
3.М. Кудаев

Приказ № _____ от «02» мая 2023 года

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА «СПОРТИВНАЯ БОРЬБА»
(ВОЛЬНАЯ БОРЬБА)**

Код 0260001611Я

Разработана с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба», утвержденной приказом министерства спорта Российской Федерации от 14.12.2022 № 1221 в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба», утвержденного приказом министерства спорта Российской Федерации от 30.11.2022 № 1091

Этап начальной подготовки
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
Этап совершенствования спортивного мастерства
Этап высшего спортивного мастерства

Срок реализации Программы: бессрочно

г. Прохладный
2023 год

Содержание

I	Общие положения	2
II	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	2
III	Система контроля	20
IV	Рабочая программа по виду спорта «спортивная борьба»	22
V	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	80
VI	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	82
	Список литературных источников	84
	Приложение № 1. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки	85
	Приложение № 2. Обеспечение оборудованием, необходимым для прохождения спортивной подготовки	89
	Приложение № 3. Обеспечение экипировкой, необходимой для прохождения спортивной подготовки	90

Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба» (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по спортивной дисциплине вольная борьба с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба», утвержденным приказом Минспорта России от 30.11.2022 № 1091 (зарегистрирован Минюстом России 13.12.2022, регистрационный № 71478 (далее - ФССП).

2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

I. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки представлены в таблице № 1.

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Таблица № 1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	4	7	10-15
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	11	10-12
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	4-6
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	1-4

4. Объем Программы представлен в таблице № 2.

**Объем дополнительной образовательной программы спортивной
Подготовки**

Таблица № 2

Этапный норматив	Этапы и годы подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	6	9	12	20	28	32
Общее количество часов в год	312	468	624	1040	1456	1664

5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки: учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные, смешанные); учебно-тренировочные мероприятия (по подготовке к спортивным соревнованиям, специальные) (представлены в таблице № 3); спортивные соревнования (контрольные, отборочные, основные) (представлены в таблице № 4).

Программа рассчитывается на 52 недели в год. Учебно-тренировочный процесс в организации ведется в соответствии с годовым планом спортивной подготовки (включая четыре недели летнего периода самостоятельной подготовки или летнего спортивно - оздоровительного лагеря для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса и осуществляется в следующих формах: Учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные) в том числе с использованием дистанционных технологий; учебно-тренировочные мероприятия; самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий; спортивные соревнования; контрольные мероприятия; инструкторская и судейская практики; медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы не должна превышать: на этапе начальной подготовки - двух

часов; на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов; на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов; на этапе высшего спортивного мастерства - четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется только на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Расписание учебно-тренировочных занятий утверждается администрацией спортивной школы в начале учебного года по представлению тренера-преподавателя в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях, с учетом возрастных особенностей детей и установления санитарно-гигиенических норм.

Занятия могут проводиться в любой день недели, включая воскресные и каникулы.

Расписание составляется для каждой учебно-тренировочной группы с учетом единовременной пропускной способности спортивного сооружения (объекта спорта).

Таблица № 3

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18

1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-		До 60 суток	

Объем соревновательной деятельности

Таблица № 4

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Контрольные	-	2	3	4	5	5
Отборочные	-	-	1	1	1	1
Основные	-	-	1	1	1	1

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

№ п/п	Вид спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка (%)	58-63	56-62	45-54	36-42	26-32	18-26
2.	Специальная физическая подготовка (%)	1-20	16-20	16-23	18-25	20-25	23-28
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	22-4	3-5	6-8	6-9
4.	Техническая подготовка (%)	5-6	6-8	10-14	15-19	12-15	12-14
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	10-14	13-19	17-26	17-26	25-30	28-35
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	2-3	2-3	3-4	2-3
7.	Медицинские-медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	4-6	4-6	6-8	6-8	6-8

6. Годовой учебно-тренировочный план представлен в Таблице № 5

Годовой учебно-тренировочный план

Таблица № 5

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5-6	6-8	10-12	12-20	20-28	24-32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		10-15		10-12		4-6	1-4
		1.	Общая физическая подготовка	147-190	185-248	250-304	200-392
2.	Специальная физическая подготовка	46-62	50-74	84-100	140-200	210-307	329-400
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	11-13	20-31	63-88	75-100
4.	Техническая подготовка	12-19	24-24	52-63	100-156	125-175	150-200
5.	Тактическая подготовка	16-28	30-45	74-91	90-135	200-294	250-346
6.	Теоретическая подготовка	6-6	8-8	12-12	14-30	40-50	70-80
7.	Психологическая подготовка	2-2	2-2	4-4	6-12	20-30	30-40
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2-2	2-2	4-4	4-4	4-4	4-4
9.	Инструкторская практика	-	-	6-6	8-11	15-22	22-22
10.	Судейская практика	-	-	6-6	8-11	15-22	22-22
11.	Медицинские-медико-биологические мероприятия	2-2	2-2	4-4	4-8	8-8	8-10
12.	Восстановительные мероприятия	1-1	9-11	13-17	30-50	51-76	63-86
Общее количество часов в год		234-312	312-416	520-624	624-1040	1040-1456	1248-1664

7. Календарный план воспитательной работы представлен в Таблице № 6.

Календарный план воспитательной работы

Таблица № 6

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Проориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	<p>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей 	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий 	В течение года
		<ul style="list-style-type: none"> в качестве помощника тренера- преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебнотренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе 	
2.	Здоровье сбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта. 	В течение года

2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета)	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		

4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; правомерное поведение болельщиков; расширение общего кругозора юных спортсменов	В течение года
5.	Профилактическая деятельность		
5.1.	Профилактика дорожно-транспортных нарушений	Беседы, акции, игры, направленные на профилактику дорожно-транспортных происшествий	В течение года
5.2.	Профилактика употребления наркотических веществ, алкогольной продукции, табакокурения	Беседы, акции, флешмобы, диспуты, выставки рисунки и плакатов, участие в конкурсах различного уровня, физкультурные и спортивные мероприятия, направленные на профилактику употребления наркотических веществ, алкогольной продукции, табакокурения	В течение года
5.3.	Профилактика терроризма и экстремизма	Беседы, акции, флешмобы, диспуты, выставки рисунки и плакатов, участие в конкурсах различного уровня, физкультурные и спортивные мероприятия, направленные на профилактику терроризма и экстремизма	В течение года
5.4.	Мероприятия комплексной безопасности	Беседы, акции, флешмобы, диспуты, выставки рисунки и плакатов, игры, направленные на соблюдение комплексной безопасности	В течение года

8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним представлен в Таблице № 7.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Таблица № 7

Этапы спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки Тренировочный	Веселые старты «Честная игра»	1-2 раза в год	Отчет о проведении мероприятия

этап (этап спортивной специализации)	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн курса — это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://course.rusada.ru/
	Ознакомление родителей с информацией «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/
Этап совершенствования спортивного мастерства Этап высшего спортивного мастерства	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн курса — это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://course.rusada.ru/

9. Планы инструкторской и судейской практики представлен в Таблице № 8.

Таблица № 8

№ п/п	Этапы спортивной подготовки	Содержание инструкторской практики		Содержание судейской практики	
		Решаемые задачи	Количество часов в год	Решаемые задачи	Количество часов в год
1.	Тренировочный этап (этап спортивной специализации) (до трех лет)	Проведение учебно-тренировочных занятий, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;	6-6	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;	6-6

2.	Тренировочный этап (этап спортивной специализации) (свыше трех лет)	- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;	8-11	- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;	8-11
3.	Этап совершенствования спортивного мастерства	- формирование склонности к педагогической работе	15-22	- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;	15-22
4.	Этап высшего спортивного мастерства		22-22	- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей	22-22

10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.

Медицинские мероприятия включают в себя мероприятия по профилактике, диагностике, лечению и медицинской реабилитации, а также систематический контроль за состоянием здоровья лиц, занимающихся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), оценку адекватности физических нагрузок состоянию здоровья данных лиц, восстановление их здоровья средствами и методами, используемыми при занятиях физической культурой и спортом.

Медицинская помощь лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), оказывается в соответствии с порядками оказания медицинской помощи по отдельным ее профилям, заболеваниям или состояниям (группам заболеваний) на основе клинических рекомендаций с учетом стандартов медицинской помощи.

Систематический контроль за состоянием здоровья лиц, занимающихся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), включает предварительные (при определении допуска к меро-

приятиям) и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования); этапные и текущие медицинские обследования; врачебно-педагогические наблюдения.

Этапные и текущие медицинские обследования, врачебно-педагогические наблюдения проводятся в соответствии с клиническими (методическими) рекомендациями.

Программы медицинских осмотров лиц, занимающихся физической культурой и спортом

Восстановительные средства делятся на четыре группы: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические. Педагогические средства являются основными, т.к. восстановление и повышение спортивных результатов возможны только при рациональном построении тренировки и соответствии ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном занятии, так и на отдельных этапах подготовки.

Психологические средства обеспечивают устойчивость психологических состояний спортсменов для подготовки и участия в соревнованиях, для чего применяются: аутогенная психорегулирующая тренировка, педагогические методы - внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы со спортсменами. Для проведения этой работы на тренировочном этапе помимо тренера-преподавателя, может привлекаться психолог. Однако в спортивных школах возрастает роль тренера-преподавателя в управлении свободным временем учащихся, в снятии эмоционального напряжения и т.д. Эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. Особо важное значение имеет определение психической совместимости спортсменов.

Гигиенические средства восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления.

Физические факторы представляют собой большую группу средств, используемых в физиотерапии.

Рациональное применение физических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата.

Передозировка физиотерапевтических процедур приводит к угнетению реактивности организма. Поэтому в школьном возрасте в одном сеансе не следует применять более одной процедуры.

В течение дня желательно ограничиться одним сеансом.

Средства общего воздействия (массаж, сауна, ванны) следует назначать по показаниям, но не чаще 1-2 раз в неделю.

Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением. Средства восстановления используются

лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

Конкретный план, объём и целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет личный тренер-преподаватель спортсмена, исходя из решения текущих задач подготовки.

План применения восстановительных средств

Таблица № 9

Этапы спортивной подготовки	Направленность восстановительных мероприятий	Средства восстановления	Описание восстановительных мероприятий
Этап начальной подготовки	Восстановление работоспособности естественным путем	Педагогические	Чередование тренировочных дней и дней отдыха, постепенное возрастание объема и интенсивности занятий (от простого к сложному), проведение занятий в игровой форме. Рациональное сочетание на занятиях игр и упражнений с интервалами отдыха. Эмоциональность занятий за счет использования в занятии подвижных игр и эстафет. Учебно-тренировочные сборы
		Гигиенические	Гигиенический душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на воздухе
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Восстановление работоспособности за счет педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических средств	Педагогические	Являются основными, т.к. восстановление и повышение спортивных результатов возможны только при рациональном построении тренировки и соответствии ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное
			соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном занятии, так и на отдельных этапах подготовки. Учебно-тренировочные сборы
		Гигиенические	Режим дня, уход за телом, одеждой, обувью, калорийность и витаминизация пищи, питьевой режим, закаливание;

		Психологические	Обеспечивают устойчивость психологических состояний спортсменов для подготовки и участия в соревнованиях, для чего применяются: аутогенная психорегулирующая тренировка, педагогические методы - внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы со спортсменами. Для проведения этой работы на тренировочном этапе могут привлекаться психологи
		Медико-биологические	Витаминозация, физиотерапия (ионофорез, гальванизация под наблюдением врача), гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна
Этап совершенствования спортивного мастерства	Восстановление работоспособности за счет педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических средств	Педагогические	Переключение с одного вида деятельности на другой, чередование учебно-тренировочных нагрузок различного объема и различной интенсивности в соответствии с микроциклами. Учебно-тренировочные сборы
		Гигиенические	Оптимальные условия окружающей среды, личная гигиена, отказ от вредных для здоровья привычек, режим дня
		Психологические	Беседы, внушение, убеждение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие факторы, самоубеждение, самовнушение, самоприказы, аутогенная тренировка, психорегулирующая тренировка
		Медико-биологические	Витаминозация пищи и дозированное назначение витаминов в зимне-весенний период и в период повышения тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях, физиотерапия, гидротерапия; применение всех этих средств производится под наблюдением
Этап высшего спортивного мастерства	Восстановление работоспособности за счет педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических средств	Педагогические	Переключение с одного вида деятельности на другой, волнообразное чередование нагрузок, различных по интенсивности в предсоревновательном и после соревновательном микроциклах, применение в подготовке природных факторов. Учебно-тренировочные сборы.

	Гигиенические	Оптимальные условия окружающей среды, отказ от вредных привычек (курение, алкоголь, токсикомания, наркомания), личная гигиена, режим дня
	Психологические	беседы, внушение тренера-преподавателя, самовнушение, самоприказы, самоубеждение, аутогенная тренировка, психорегулирующая тренировка
	Медико-биологические	Витаминация пищи и дозированное назначение витаминов в зимне-весенний период и в период повышения тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях, физиотерапия, гидротерапия; применение всех этих средств производится под наблюдением врача.

III. Система контроля

11. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

11.1. На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
повысить уровень физической подготовленности;
овладеть основами техники вида спорта «спортивная борьба»;
получить общие знания об антидопинговых правилах;
соблюдать антидопинговые правила;
ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

11.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «спортивная борьба» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спортивная борьба»;
изучить антидопинговые правила;
соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня

спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спортивная борьба»;

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

11.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

выполнить план индивидуальной подготовки;

знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного зва-

ния «мастер спорта России» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;

достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

11.5. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее - тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

11.6. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки представлены в Приложении № 1 к Программе.

IV. Рабочая программа по виду спорта «спортивная борьба» (вольная борьба)

12. В данном разделе представлен программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.

12.1. Содержание программного материала на этапе начальной подготовки (до двух лет обучения)

Общая физическая подготовка (ОФП)

Беговые упражнения. Строевые упражнения на месте, в движении. Повороты направо, налево, кругом. Перестроения. Перемена направления в движении. Остановка во время ходьбы. Переход с шага на бег и наоборот. Изменение скорости движения. Общеподготовительные, координационные и развивающие упражнения. Ходьба обычная, спиной вперед, в полуприседе, в полном приседе, с вращением вокруг своей оси, быстрая. Бег на короткие дистанции из различных стартовых положений. Бег на средние и длинные дистанции. Бег по пересеченной местности. Бег с преодолением препятствий. Разновидности бега (правым, левым боком, с высоким подниманием бедра, скрестный, с захлестыванием голени).

Прыжки. Прыжки в длину (с места, с разбега).

Упражнения без предметов.

Упражнения с предметами (со скакалкой, гимнастическими палками, мячами, гантелями, гирями)

Упражнения на гимнастических снарядах и тренажерах (гимнастическая стенка, канат, перекладина, брусья, гимнастическая скамейка).

Специальная физическая подготовка (СФП).

Акробатические упражнения. Кувырки вперед и назад. Кувырки с разбега. Кувырки с разбега через препятствие. Перевороты через препятствие

(правым и левым боком, с упором на руки). Перевороты правым, левым боком («колесо»). Кувырки через правое и левое плечо. Подъемы с разгибом. Перемещения в упорах согнувшись (руки впереди, руки сзади). Прыжки через партнера («чехарда»).

Специальные игровые комплексы. Подвижные игры, игры в касания, теснения, выталкивания.

Упражнения на «мосту». Передний борцовский мост. Задний борцовский мост (без предметов, с предметами). Забегания вокруг головы в правую и левую стороны. Перевороты через голову. Опускание со стойки на борцовский или гимнастический мост с переходом на ноги (с помощью партнера, с помощью предметов, самостоятельно). Дожимания до лопаток на заднем борцовском мосту. Уходы с моста (контрдействия).

Основы технической подготовки

(освоение элементов техники и тактики)

Ознакомление с системой оценок технических действий «приемов». Этапы освоения технических действий. Правила ведения поединка. Порядок усвоения приемов. Важность закрепления каждого этапа.

Знакомство с приемами:

- Перевод рывком за руку
- Бросок вращением
- Бросок наклоном
- Бросок подворотом
- Перевороты скручиванием
- Перевороты забеганием
- Перевороты накатом
- Перевороты переходом
- Перевороты вращением
- Простейшие формы борьбы
- Контрприемы
- Комбинации приемов в стойке
- Бросок «нырком»
- Бросок захватом головы и руки сверху.
- Бросок поворотом

12.2. Содержание программного материала на этапе начальной подготовки (до двух лет обучения)

Общая физическая подготовка

В этом разделе приводятся упражнения, знакомство с которыми начинается в группах начальной подготовки и продолжается на протяжении всех лет занятий борьбой.

Одно из главных требований, которое следует учитывать в процессе планирования тренировочных занятий в группах начальной подготовки, заключается в том, чтобы средства, вводимые в тренировку, постепенно обновлялись и усложнялись. Это необходимо для того, чтобы обеспечить расширение и пополнение запаса двигательных координации (умений и навыков), не-

обходимых в спортивной борьбе, поскольку благоприятным моментом для координационной подготовки является возраст 10 - 12 лет.

Строевые и порядковые упражнения: общие понятия о строевых упражнениях и командах. Действия в строю, на месте и в движении: построение, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, размыкания и смыкания строя, перемена направления движения, остановка во время движения, шагом и бегом, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменение скорости движения.

Ходьба: обычная, спиной вперед, боком; на носках, пятках, наружном крае стопы, разворачивая стопу (внутри, наружу); в полуприседе, приседе; ускоренная; спортивная; с выпадами; на коленях, на четвереньках, скрещивая ноги выпадами; перекатами с пятки на носок; приставным шагом в одну и другую сторону и др.

Бег: на короткие дистанции из различных стартовых положений; на средние и длинные дистанции; по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных препятствий по песку, воде; змейкой; вперед, спиной вперед, боком; с высоким подниманием бедра, касаясь пятками ягодиц, с поворотом на носках; в равномерном и переменном (с ускорениями) темпе; мелким и широким шагом; с изменением направления и др.

Прыжки: в длину и высоту с места и с разбега; на одной и двух ногах; со сменой положения ног; с одной ноги на другую; с двух ног на одну; с одной ноги на две; вперед, назад, боком, с поворотами, с вращением; выпрыгивание на возвышение разной высоты; спрыгивание с высоты; а глубину; через скакалку; опорные через козла, коня и др.

Метания: теннисного мяча, гранаты, набивного мяча, камня, вперед из-за головы, из положения руки внизу, от груди; назад; толкание ядра, набивного мяча и других отягощений.

Переползания: на скамейке вперед, назад; на четвереньках; на коленях вперед, назад, влево, вправо, с поворотом на 360°; стоя на мосту; через несколько предметов; «змейкой» между предметами; подтягиваться на скамейке, лежа на животе, стоя на коленях, сидя на бревне с помощью рук и ног; перелезть через препятствия; в упоре сидя сзади, согнув ноги вперед, назад, вправо, влево, с вращением; с переходом из упора лежа в упор сидя сзади (не отрывая рук от пола).

Упражнения без предметов:

а) *упражнения для рук и плечевого пояса.* Одновременные, переменные и последовательные движения в плечах, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение, приведение, повороты, маховые движения, круговые движения); сгибания и разгибания рук в упоре лежа (ноги на полу, на гимнастической скамейке, с опорой ногами о стену) и др.;

б) *упражнения для туловища,* упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками); дополнительные пружинистые наклоны; круговые движения туловищем; прогибания лежа лицом вниз с различными положениями и движениями руками и ногами; переходы из упора

лежа в упор лежа боком, в упор лежа спиной; поднимание ног и рук поочередно и одновременно; поднимание и медленное опускание прямых ног; поднимание туловища, не отрывая ног от ковра; круговые движения ногами (педальное) и др.;

в) *упражнения для ног*. в положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой; приседания на двух и на одной ноге; маховые движения; выпады с дополнительными пружинистыми движениями; поднимание на носки; различные прыжки на одной и на двух ногах на месте и в движении; продвижение прыжками на одной и на двух ногах и др.;

г) *упражнения для рук, туловища и ног*. в положении сидя (лежа) различные движения руками и ногами; круговые движения ногами; разноименные движения руками и ногами на координацию; маховые движения с большой амплитудой; упражнения для укрепления мышц кистей и сгибателей пальцев рук; отталкивания обеими руками и одной рукой от стены, пола; наклоны и повороты туловища, упражнения для развития гибкости и на расслабление и др.;

д) *упражнения для формирования правильной осанки*, стоя спиной возле вертикальной плоскости, согнуть ногу, выпрямить и отвести в сторону; то же с подниманием на носки; наклоны туловища вправо, влево, не отрываясь от плоскости; из основной стойки, прижавшись затылком, плечами, ягодицами, пятками к вертикальной плоскости, отойти на несколько шагов вперед, сохраняя строго вертикальное положение, и вернуться в исходное положение; поднимание рук в стороны, в верх, прижавшись спиной к вертикальной плоскости; то же в приседе; удержание груза (150 - 200 г) на голове; в основной стойке, руки на поясе, поднимание на носки и опускание на всю стопу; в том же и.п. пройти заданное количество шагов по коридору шириной 15 см, обозначенному на полу нитями (скалками), то же с приседаниями; ходьба по линии с касанием пальцами пяток; передвижение боком по гимнастической стенке; ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки за головой, плечи развернуты; стоя на одной ноге, другую поднять вперед, отвести в сторону и назад, согнуть, подтянуть к себе; ходьба с различной постановкой стопы (ноги прямые, руки за головой) — ходьба по обручу, гимнастической палке, канату; захват мелких предметов сводом стопы;

е) *упражнения на расслабление*, из полунаклона туловища вперед - приподнимание и опускание плеч с полным расслаблением, свободным покачиванием и встряхиванием рук; из положения руки в верх, в стороны - свободное опускание, покачивание и потряхивание расслабленных рук; из полунаклона туловища в стороны - встряхивание свободно висящей расслабленной руки и кисти; махи свободно висящими руками при поворотах туловища; из стойки на одной ноге на скамейке - махи, свободные покачивания, встряхивания другой ноги; из основной стойки или стойки ноги врозь, руки вверху, расслабление мышц рук, туловища и ног до положения присев согнувшись и др.;

ж) *дыхательные упражнения*, синхронное чередование акцентированного вдоха (короткого, энергичного, шумного) с выдохом (с частотой - вход в секунду); повороты головы с одновременным вдохом; покачивания головы

влево- вправо с одновременным вдохом; движения головы вверх-вниз с одновременным вдохом; движения головы в верх-вниз с одновременным вдохом; движения согнутых в локтях рук перед грудью с касанием разноименных плеч ладонями и одновременным вдохом; наклон туловища вперед с одновременным вдохом; ритмичные акцентированные вдохи при наклоне туловища вперед и его выпрямлении; перенос веса туловища с акцентированными вдохами на каждое движение, с одной ноги на другую (ноги широко расставлены в стороны); шаги на месте с вдохом на каждый подъем ноги; выпады в стороны); шаги на месте с вдохом на каждый выпад; повороты туловища в стороны с вдохом на каждое движение и др.

Упражнения с предметами:

а) *со скакалкой*, прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на одной и обеих ногах, с ноги на ногу, с поворотами, в приседе и полу приседе; два прыжка на один оборот скакалки; с двойным вращением скакалки; со скрещиванием рук; бег со скакалкой по прямой и по кругу; прыжки в приседе через скакалку, сложенную в двое, в четверо; те же прыжки в стойке; прыжки через скакалку, вращаемую одним концом по кругу; опускание скакалки за спину, не сгибая рук; эстафета со скакалками и др.;

б) *с гимнастической палкой*, наклоны и поворот туловища, держа палку в различных положениях; маховые и круговые движения руками; переворачивание, выкручивание и вкручивание; переносы ног через палку (перешагиванием и прыжком); подбрасывание и ловля палки; упражнения вдвоем с одной палкой (с сопротивлением); упор палкой в стену — поворот на 360°; переворот вперед с упором палкой в ковер (с разбега и без разбега); кувырки с пилкой (вперед, назад); перекаты в сторону с палкой вверху (не касаясь падкой ковра) и др.;

в) *упражнения с теннисным мячом*, броски и ловля мяча из положения сидя (стоя, лежа) одной и двумя руками; ловля мяча, отскочившего от стенки; перебрасывание мяча на ходу и при беге; метание мяча в цель (мишень) и на дальность (соревновательного характера);

г) *упражнения с набивным мячом (вес мяча 1 - 2кг)*: вращение мяча пальцами; сгибание и разгибание рук; круговые движения руками; сочетание движений руками с движениями туловищем; маховые движения; броски и ловля мяча с поворотом и приседанием; перебрасывание по кругу и друг другу из положения стон (стоя на коленях, сидя, лежа на спине, на груди) в различных направлениях, различными способами (толчком от груди двумя руками, толчком от плеча одной рукой, двумя руками из-за головы, через голову, между ногами); броски и подкидывание мяча одной и двумя ногами (в прыжке); эстафеты и игры с мячом; соревнования на дальность броска одной и двумя руками (вперед, назад) и др.;

д) *упражнения с гантелями (вес до 1 кг)*: поочередное и одновременное сгибание рук; наклоны и повороты туловища с гантелями в вытянутых руках; приседания с различными положениями гантелей; вращение гантелей, захваченных за ручки, за головки в положении руки с низу, вверху, впереди, в

стороне; поднимание гантелей вверх одновременно и попеременно через стороны, впереди, от плеч; встречные движения гантелями вверх-вниз (вправо, влево, кругами; «удары» руками с гантелями перед собой; наклоны и повороты туловища с гантелями в руках (руки за головой, в стороны, впереди, вверху); жонглирование гантелями - броски и ловля за ручку (головку) без вращения, с вращением в полете (0,5 - 2 оборота), с вращением из руки в руку и др.;

е) *упражнения с гирями* (для учебно-тренировочных групп 3-го года обучения и старше (15 - 16 лет)): поднимание гири на грудь двумя и одной руками с пола, из виса (на уровне колен; выжимание гири от груди двумя и одной руками; то же из-за головы; вращение гири на весу в наклоне; вырывание гири в верх двумя руками; сгибая и не сгибая рук; то же одной рукой (из виса, с пола), вращение гири вокруг головы (вокруг туловища) с захватом двумя руками, одной рукой; одновременное и поочередное поднимание двух гирь на грудь, выжимание от груди, вырывание вверх на прямые руки; повороты и наклоны с гирей в руках; приседания с гирей в руках (у груди, на плече, за головой, за спиной, в выпрямленных руках). Жонглирование: бросить гирю и поймать другой рукой; то же, но поймать той же рукой без вращения, вращая дужкой от себя вверх, от себя в сторону, к себе внутрь, к себе вниз; то же, но поймать гирю после вращения разными способами другой рукой; бросить гирю и поймать доньшком на ладонь; жонглирование в парах и др.;

ж) *упражнения со стулом*: поднимание стула за спинку двумя (одной) руками (руки не сгибать); поднимание за две ножки (одну ножку) двумя (одной) руками; стойка на руках с упором в спинку и сиденье стула; стоя сбоку, захватить стул за спинку и сиденье, перенести ноги через стул, сесть на сиденье и вернуться в и.п. (сиденья ногами не касаться); наклоны назад, сидя на стуле (с зафиксированными ногами) и др.

Упражнения на гимнастических снарядах:

а) *на гимнастической скамейке*, упражнения на равновесие - в стойке на одной ноге махи другой ногой, вращение рук в различных направлениях, вращение туловища; прыжки на двух ногах, с одной на другую, на одной ноге с поворотом на 90°, 180°, 360°; сидя на скамейке. поочередное и одновременное сгибание и разгибание ног; сидя верхом на скамейке, поочередные наклоны к правой и левой ногами; наклоны к ноге, поставленной на скамейку; сидя на скамейке, прогибаясь, коснуться головой ковра и вернуться в и.п.; поднимание и опускание ног в седе углом на скамейке; сидя на скамейке с зафиксированными ногами, наклоны назад (ноги закреплены за другую скамейку, за нижнюю перекладину гимнастической стенки или удерживаются партнером); лежа на спине, садиться и ложиться на скамейку; в том же и.п. сгибаясь, доставать ногами скамейку за головой); прыжки через скамейку на двух (одной) ногах, стоя к ней лицом, спиной, боком; ходьба и бег по наклонной скамейке (скамейку закрепить за рейку гимнастической стенки); лежа на наклонной скамейке ногами вверх, руки за головой, сгибание и разгибание туловища; лежа на спине на наклонной скамейке головой вверх, держась руками за рейку, сгибаясь, доставать ногами до рейки; поднимание скамейки группой и переставление ее в другую сторону (группа в колонне, по одному, боком к скамейке) и

др.;

б) на гимнастической стенке, передвижение и лазанье с помощью и без помощи ног, стоя на разной высоте; прыжки вверх с рейки на рейку одновременным толчком руками и ногами; прыжки в стороны, сверху вниз, подтягивания на верхней рейке в висе лицом к стенке, спиной к стенке; в висе на верхней рейке поднимание ног до касания рейки; угол в висе; раскачивания в висе; вис на стенке ноги в сторону, хватом за рейки на разной высоте («флажок»); соскоки из вися спиной к стенке, лицом к стенке (выполняются с толчком и без толчка ногами); из вися вниз головой спиной к стенке, сгибаясь, коснуться ногами пола; из упора хватом сверху за 4 - 6 рейку снизу (на расстоянии более 1 мот стенки) коснуться грудью пола и вернуться в и.п. (руки и ноги во время упражнения не сгибать); сидя спиной к стенке (хват за рейку над головой), прогнуться, не сгибая рук, выйти в стойку и вернуться в и.п.; стоя лицом к стенке (хват рейки на уровне груди), махи ногой с возможно большей амплитудой; стоя лицом к стенке, коснуться ногой рейки как можно выше, прыжки на другой ноге (ногу отставлять от стенки возможно дальше); стоя лицом к стенке на расстоянии 1 - 2-х шагов (хват рейки на уровне плеч), махи ногой назад одновременно с наклоном вперед и др.;

в) на кольцах и перекладине, подтягивание с разным хватом {ладонями к себе и от себя, широким и узким}; подъем силой; висы на согнутых руках, головой вниз, на коленях, на носках; раскачивание вперед, назад, в стороны, круговое; соскоки вперед, назад, в стороны и др.;

г) на канате и шесте, лазанье с помощью ног, без помощи ног, в положении сед углом; раскачивание в висе на канате; прыжки на дальность, держась за канат и раскачиваясь; прыжки, держась за канат, через препятствие (условное); завязывание на канате; прыжки с каната на канат; лазанье и передвижение по горизонтальному канату (шесту) с помощью и без помощи ног;

д) на бревне, ходьба, бег, прыжки с поворотами на 90°, 180°, 360°; спрыгивание на дальность и точность;

е) на козле и коне, опорные прыжки через снаряды разной высоты;

ж) упражнения на батуте (для учащихся учебно - тренировочных групп 3-го года обучения и старше 15 - 16 лет): прыжок на две ноги; то же с поворотом на 90°, 180°, 360° (в обе стороны); прыжки в группировке (согнувшись); прыжок в сед, на колени; то же с поворотом на 90°, 180°, 360°; прыжок вперед на живот; то же в группировке; прыжок назад на спину; то же в группировке; прыжок 1 - 2 сальто вперед на живот, согнувшись; прыжок с пируэтом (поворот на 360° вокруг продольной оси) на ноги; сальто вперед и назад в группировке на ноги; сальто назад, прогнувшись на ноги. Комбинация прыжков: прыжок ноги врозь на ноги - прыжок в сед - прыжок с поворотом на 180° - прыжок на колени - прыжок с поворотом на 180° на ноги; 1/4 сальто вперед, согнувшись на живот, - 1/2 сальто вперед на спину - прыжок на колени - прыжок с поворотом на 180° в сед - прыжок на ноги; сальто назад в группировке на ноги - прыжок в сед - прыжок с пируэтом на колени - прыжок на ноги; прыжок с пируэтом в сед - прыжок на ноги - прыжок, согнувшись, ноги врозь на ноги -

сальто вперед на ноги и др.

Плавание: обучение умению держаться на воде, погружаться в воду, выплывать; изучение техники различных способов плавания; проплывание коротких (25 - 100 м) дистанций на время; игры на воде.

Гребля на народных лодках.

Передвижение на велосипеде: по пересеченной местности, по незнакомым лесным тропам, по дорожке стадиона на время и др.

Подвижные игры и эстафеты: с элементами бега, прыжков, ползания, лазания, метаний, кувырков; с переноской, расстановкой и собиранием предметов; переноской груза; с сохранением равновесия; со скакалками, набивными мячами, элементами спортивных игр; комбинированные эстафеты с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях.

Спортивные игры: баскетбол, гандбол, регби, футбол - ознакомление с основными элементами техники, тактики и правилами соревнований; двусторонние игры.

Специальная физическая подготовка

В этом разделе приводятся упражнения, знакомство с которыми начинается в группах начальной подготовки и продолжается на протяжении всех лет занятий борьбой.

Акробатические упражнения: кувырки вперед из упора присев, скрестив голени, из основной стойки, из стойки на голове и руках, ш стойки на руках до положения сидя в группировке, до упора присев, с выходом на одну ногу, в стойку на лопатках; кувырки до упора присев, в стойку на одном колене, в упор стоя, ноги врозь, через стойку на руках; длинный кувырок с прыжка, через препятствие; кувырок через левое (правое) плечо; перевороты боком; комбинации прыжков.

Упражнения для укрепления мышц шеи: наклоны головы вперед с упором рукой в подбородок; наклоны головы вперед и назад с упором соединенных рук в затылок (с захватом головы руками); наклон головы в сторону с помощью руки; движение головы вперед-назад, в стороны, кругообразные из упора головой в ковер с помощью и без помощи! рук; движения вперед-назад, в стороны, кругообразные, стоя на голове с опорой ногами о стену; наклоны головы в стойке с помощью партнера; стоя на четвереньках, поднимание и опускание головы; повороты головы в стороны с помощью партнера.

Упражнения на мосту: вставание на мост, лежа на спине; кувырком вперед, из стойки с помощью партнера, с помощью рук, без помощи рук, с предметом (набивным мячом, манекеном и т.п.) в руках; движения в положении на мосту вперед-назад, с поворотом головы влево (вправо); забегания на мосту с помощью и без помощи партнера; сгибание и разгибание рук в положении на мосту; передвижения на мосту головой вперед, ногами вперед, левым (правым) боком, с сидящим на бедрах партнером; уходы с моста без партнера, с партнером, проводящим удержание.

Упражнения в самостраховка: перекаты в группировке на спине; положение рук при падении на спину; падение на спину из положения сидя, из приседа, из полу приседа, из стойки, прыжком через стоящего на четвереньках

партнера; через горизонтальную палку; положение при падении на бок; перекат на бок, с одного бока на другой; падение на бок; из положения сидя, из приседа, из основной стойки, через стоящего на четвереньках партнера, через шест (палку); кувырок вперед с подъемом разгибом; кувырок вперед через плечо; кувырок вперед через стоящего на четвереньках партнера с падением на бок; кувырок через палку с падением на бок; кувырок с прыжка, держась за руку партнера; падение вперед с опорой на кисти из стойки на коленях, из основной стойки, из основной стойки с поворотом направо (налево) после падения назад.

Имитационные упражнения: имитация различных действий и оценочных приемов без партнера; имитация различных действий и оценочных приемов с манекеном; имитация различных действий и приемов с резиновыми амортизаторами, набивными мячами, отягощениями; имитация изучаемых атакующих действий с партнером без отрыва и с отрывом его от ковра; выполнение различных действий и оценочных приемов с партнером, имитирующим различные действия, захваты, перемещения.

Упражнения с манекеном: поднимание манекена, лежащего (стоящего) на ковре; броски манекена толчком руками вперед, назад (через голову), в стороны; переноска манекена на руках, плече, спине, бедре, стопе, голове и т.п.; повороты, наклоны, приседания с манекеном на плечах, руках, бедре, голове; лежа на спине, перетаскивание манекена через себя, перекаты в стороны; ходьба и бег с манекеном на руках, плечах, голове, бедре, стопе и т.д.; движения на мосту с манекеном груди продольно, поперек; имитация изучаемых приемов.

Упражнения с партнером: поднимание партнера из стойки обхватом за пояс, грудь; поднимание партнера, стоящего на четвереньках, лежащего на животе; переноска партнера на плечах, на спине, на бедре; сидящего спереди, на руках впереди себя; приседания и наклоны с партнером на плечах; приседания, стоя спиной друг к другу, сцепив руки в локтевых сгибах; стоя спиной друг к другу и взявшись за руки, наклоны, сведение и разведение рук, переводы, круговые вращения; ходьба на руках с помощью партнера; отжимание рук в разных исходных положениях: стоя лицом друг к другу, руки внизу, вверху, перед грудью; опираясь в колени лежащего на спине партнера, опираясь в плечи стоящего на четвереньках партнера, опираясь в плечи партнера, находящегося в упоре лежа; положив ноги на плечи стоящего в основной стойке партнера; выпрямление рук, стоя лицом друг к другу; лежа на спине ногами друг к другу; отжимание ног, разведение и сведение ног; стоя лицом друг к другу, поднимание и опускание рук через стороны, разведение и сведение рук на уровне плеч, сгибание и разгибание рук; кружение, взявшись за руки, за одну руку; вращение партнера на плечах, на спине, впереди на руках, обхватив под руки спереди (сзади); внезапные остановки после кружения и вращения; кувырки вперед и назад, захватив ноги партнера; падение на спину и вставание в стойку с помощью партнера.

Освоение элементов техники и тактики

Основные положения в борьбе

Стойка: фронтальная, левосторонняя, правосторонняя, низкая, средняя, высокая. *Партер:* высокий, низкий, положение лежа на животе, на спине, стойка на четвереньках, на одном колене, мост, полумост.

Положения в начале и конце схватки, формы приветствия.

Дистанции: ближняя, средняя, дальняя, вне захвата.

Элементы маневрирования

В стойке: передвижение вперед, назад, влево, вправо; шагами, с подставлением ноги; нырками и уклонами; с поворотами налево-вперед, направо-назад, направо-кругом на 180°.

В партере: передвижение в стойке на одном колене; выседы в упоре лежа вправо, влево; подтягивания лежа на животе, отжимания волной в упоре лежа; повороты на боку вокруг вертикальной оси; передвижения вперед и назад, лежа на спине, с помощью ног; движения на мосту; лежа на спине, перевороты сгибанием ног в тазобедренных суставах.

Маневрирования в различных стойках (левой-правой, высокой-низкой и т.п.); знакомство со способами передвижений и действий в заданной стойке посредством игр в касания; маневрирование с элементами произвольного выполнения блокирующих действий и захватов (наряду с выбором способов перемещений учащиеся самостоятельно «изобретают», апробируют в действии способы решения поставленных задач — коснуться рукой (двумя) обусловленного места, части тела соперника, используя какой-либо захват, упор, рывок и т.п.).

Приемы борьбы в партере

Перевороты скручиванием

Переворот рычагом

Защиты:

- а) не дать выполнить захват, прижимая свое плечо к туловищу;
- б) выставить ногу на ступню в сторону переворота.

Контрприемы:

- а) переворот за себя захватом разноименной руки под плечо;
- б) сбивание захватом туловища;
- в) сбивание захватом одноименного плеча;
- г) переворот выседом захватом руки под плечо.

Переворот скручиванием захватом рук сбоку

Защиты:

- а) отвести дальнюю руку в сторону;
- б) выставить ногу на ступню в сторону переворота.

Контрприемы:

- а) переворот за себя захватом одноименного плеча;
- б) переворот за себя захватом разноименной руки под плечо.

Переворот скручиванием захватом дальней руки сзади-сбоку

Защиты:

- а) отвести дальнюю руку в сторону;
- б) освободить захваченную руку предплечья свободной руки;
- в) выставить ногу (разноименную захваченной руке) в сторону переворота и

повернуться спиной к атакующему (выседом).

Контрприемы:

- а) бросок подворотом захватом руки под плечо;
- б) переворот за себя захватом одноименного плеча и шеи.

Перевороты забеганием

Переворот забеганием захватом шеи из-под плеча

Защиты:

- а) поднять голову и, прижимая плечо к себе, не дать захватить шею;
- б) выставить ногу в сторону переворота;
- в) прижимая руку к себе, повернуться спиной к атакующему.

Контрприемы:

- а) выход наверх выседом;
- б) бросок подворотом захватом руки под плечо.

Переворот забеганием с «ключом» и предплечьем на плече (ни шее)

Защиты:

- а) лечь на бок спиной к атакующему и опереться рукой в ковер;
- б) упираясь свободной рукой в ковер, принять положение высокого партнера, отводя плечо захваченной руки в сторону.

Контрприемы:

- а) выход наверх выседом;
- б) бросок подворотом захватом руки через плечо;
- в) сбивание захватом руки через плечо.

Перевороты переходом

Переворот переходом с «ключом» и захватом подбородки другого плеча

Защиты:

- а) не дать перевести себя на живот;
- б) лечь на бок со стороны захваченной руки на ключ и, упираясь свободной рукой в ковер, не дать атакующему перейти через себя.

Контрприемы:

- а) бросок подворотом захватом руки через плечо;
- б) выход наверх выседом;
- в) переворот махом ногой, прижимая захваченную руку к голове.

Захваты рука на «ключ»

Одной рукой сзади

Защита: выставляя руку вперед, отставить ногу назад между ног атакующего.

Двумя руками сзади

Защита: выставляя соединенные в «крючок» руки вперед, отставить ногу назад между ног атакующего и сделать движение туловищем в его сторону.

Одной рукой спереди

Защита: выпрямить захватываемую руку и, упираясь ею в живот соперника, отходить от него вправо, мешая зайти назад.

Двумя руками сбоку

Защита: выпрямляя захватываемую руку, отойти от атакующего в сторону.

С упором головой в плечо.

Защита: убрать захватываемую руку локтем под себя.

Толчком противника в сторону

Защита: в момент падения прижать захватываемую руку к своему туловищу.

Рывком за плечи

Защита: в момент рывка за плечи выставить руки вперед.

С помощью рычага ближней руки

Защита: выпрямляя захватываемую левую руку, толкнуть соперника левым боком в сторону от себя.

Способы сбивания противника на живот:

1) атакующий, удерживая левую руку партнера на ключе, а правой рукой—туловище сверху, притягивает его на себя и делает ложный толчок в его правую руку, выставленную в упор, после чего толчком ногами (особенно правой) и рывком руками вперед-влево (в сторону плеча захваченной руки) сбивает противника на живот или на левый бок;

2) из того же и.п. атакующий, переводя левую ногу со ступни на колено, перекрывает одноименное колено партнера и рывком руками влево-вперед сбивает его на живот.

Способы освобождения руки, захваченной на ключ:

а) выставляя ногу, одноименную захваченной руке, вперед на колено,

б) выставляя ближнюю ногу, находящуюся между ног атакующего, вперед и в его сторону, повернуться к противнику грудью и выпрямить руку, захваченную на ключ. Контрприемы при захвате руки на ключ:

а) бросок подворотом захватом руки через плечо;

б) переворот в сторону захватом руки за запястье.

Приемы борьбы в стойке

Переводы рывком

Перевод рывком за руку:

Защиты: зашагнуть за атакующего и рывком на себя освободить руку.

Контрприемы:

а) перевод рывком за руку;

б) бросок подворотом захватом руки через плечо;

в) бросок подворотом захватом запястья.

Перевод рывком захватом шеи с плечом сверху:

Защита:

подойти ближе к атакующему и, приседая, прижать его руки к себе.

Контрприемы:

а) вертушка захватом руки снизу;

б) перевод рывком захватом туловища;

в) бросок прогибом захватом руки на шее и туловище;

г) бросок поворотом (мельница) захватом руки туловища;

д) скручивание захватом руки под плечо.

Переводы нырком

Перевод нырком захватом шеи и туловища

Защита:

захватить разноименную руку атакующего за плечо; переносить руку над головой атакующего, отойти и повернуться к нему грудью.

Контрприемы:

- а) бросок подворотом захватом руки и другого плеча (подбородка) сверху;
- б) бросок захватом руки под плечо;
- в) бросок прогибом захватом шеи с плечом сверху и другого плеча снизу;
- г) бросок подворотом захватом запястья и шеи.

Переводы вращением (вертушки)

Перевод вращением захватом руки сверху

Защита:

выпрямляясь, рвануть к себе захваченную руку.

Контрприемы:

- а) перевод, зашагивая в сторону, противоположную переводу;
- б) накрывание выседом в сторону, противоположную повороту.

Броски подворотом (бедро)

Бросок подворотом захватом руки через плечо: Защиты:

- а) приседая, опереться свободной рукой в поясницу атакующего;
- б) приседая, отклониться назад и захватить туловище с рукой атакующего сзади. Контрприемы:

- а) перевод рывком за руку;
- б) перевод захватом туловища с рукой сзади;
- в) бросок прогибом захватом туловища с рукой сзади.

Бросок подворотом захватом руки под плечо:

Защита: приседая, отклониться назад и захватить туловище атакующего сзади.

Бросок подворотом захватом руки сзади (сверху) и шеи:

Защиты:

- а) приседая и отклоняясь назад, захватить свободной рукой руку атакующего на шее или опереться свободной рукой в его поясницу;
- б) приседая, отклониться назад и захватить туловище атакующего сзади (сбоку). Контрприемы:
- а) сбивание захватом руки и шеи;
- б) бросок прогибом захватом туловища (с рукой) сзади (сбоку);
- в) перевод захватом туловища сзади.

Броски поворотом (мельница)

Бросок поворотом захватом руки на шее и туловища:

Защита: отставить ногу назад и захватить шею с плечом сверху. Контрприемы:

- а) перевод рывком захватом шеи с плечом сверху;
- б) бросок прогибом захватом шеи с плечом сверху;
- в) накрывание выставлением ноги в сторону, противоположную повороту.

Примерные комбинации приемов

1. Перевод рывком за руку:

- а) перевод рывком за другую руку;
- б) бросок через спину захватом руки через плечо;
- в) сбивание захватом туловища; г) сбивание захватом руки двумя руками.

2. Бросок подворотом захватом руки через плечо:

- а) перевод рывком за руку;
- б) сбивание захватом руки двумя руками;
- в) бросок поворотом захватом руки двумя руками;
- г) сбивание захватом туловища и руки.

Тренировочные задания

Тренировочные задания по решению эпизодов схватки в стойке

Осуществление захватов: предварительных, основных, ответных;

Захваты партнера, стоящего в разных стойках; сочетание захватов.

Передвижение с партнером: вперед, назад, влево, вправо; относительно партнера, стоящего в разных стойках (высокой, низкой, левой, правой, фронтальной, в стойке на одном колене, в высоком партере); с одним захватом и изменением захватом.

Выталкивание партнера в определенном захвате из площади единоборства посредством игр в теснение.

Перетягивание партнера в обоюдном захвате за край площади ковра, за черту.

Отрыв партнера от ковра в обоюдном захвате, вынесение его из площади единоборства.

Выведение партнера из равновесия, находясь с ним в обоюдном захвате, вынуждая его коснуться коленом ковра или лечь на живот.

Выполнение изучаемых приемов: на партнере, стоящем в разных стойках; на партнерах разного роста; на партнере, двигающемся в разных направлениях (вперед, назад, в сторону, по кругу); на партнере наступающем, отступающем, сковывающемся блокирующими захватами и упорами.

Выполнение комбинаций приемов типа стойка-партер (из изученных приемов). Выполнение комбинаций в партере, в стойке.

Выполнение изучаемых приемов ни оценку, на точность приземления партнера.

Тренировочные задания по решению эпизодов схватки в партере и с использованием положения «мост»

Удержание захватом руки и шеи сбоку (стоя и лежа, с соединением и без соединения рук).

Уходы с моста:

- а) забеганием в сторону от противника;
- б) переворотом в сторону противника.

Контрприемы с уходом с моста:

- а) переворот через себя захватом руки двумя руками;
- б) выход наверх выседом; в) переворот через себя захватом туловища.

Удержание захватом шеи с плечом спереди.

Уходе моста: переворот в сторону захваченной руки.

Контрприем: переворот захватом шеи с плечом.

Борьба за захват и удержание партнера из разных исходных положений: сидя спиной друг к другу; стоя на четвереньках разноименным (одно-

именным) боком друг к другу; лежа голова к голове, разноименным (одноименным) боком друг к другу; один на животе, другой - схватки с заданием: провести конкретный прием (другие не засчитываются); проводить только связки (комбинации) приемов; провести прием или комбинацию за заданное время.

Содержание разминки борца

Одной из важнейших задач на этапе предварительной подготовки является освоение комплекса общеподготовительных и специальных упражнений борца, овладение основами ведения единоборства. В связи с этим формы занятий, их построение в группах начальной подготовки должны быть похожи по своей сути на «большую разминку», охватывающую большую часть каждого урока и занятий в целом. Благодаря этому достигается постепенное повышение требований к психической сфере, личностным и физическим качествам обучающихся, обеспечивающее введение их в круг все возрастающих с годами специфических требований, спортивного единоборства.

С учетом этого разминка борца должна состоять из двух частей: общей (включающей в себя разнообразные общеподготовительные упражнения) и специальной (включающей в себя специально-подготовительные упражнения).

Примерная схема разминки

Комплекс общеподготовительных упражнений - 5 - 10 мин.

Элементы акробатики и самостраховки - 5 - 10 мин.

Игры и эстафеты - 5 - 10 мин.

Освоение захватов - 5 - 10 мин.

Работа на руках в стойке и партере - 5 - 10 мин.

Упражнения на мосту - 5 - 10 мин,

В целях профилактики травматизма и подготовки опорно-двигательного аппарата с учетом требований спортивного единоборства рекомендуется включать в разминку на каждом занятии следующий минимальный комплекс специальных упражнений:

- передвижение из упора сзади: лицом вперед, спиной, левым, правым боком (выполняется в ширину зала);
- из упора лежа забегание ногами по кругу (вправо - влево), проходя через упор сзади по формуле: 1 - 1; 2 - 2 (т.е. один раз вправо, один — влево, два раза вправо, два - влево и т.д.);
- из упора сзади, не отрывая руки от ковра, перейти в упор лежа (5 - 6 раз);
- передвижение на коленях: лицом вперед, спиной, правым, левым боком (выполняется в ширину зала);
- ходьба в упоре на руках с помощью партнера;
- акробатика (кувырки из разных исходных положений вперед-назад, вправо-влево);
- упражнения в самостраховке;
- упражнения для укрепления мышц шеи (из упора головой в ковер с помощью рук, движения вперед-назад, в стороны, кругообразные);
- упражнения на «мосту»;

- передвижения на «мосту»: лицом вперед, ногами вперед, левым боком, правым боком (выполняется в ширину зала);
- забегание на «мосту» вправо-влево;
- упражнения на растягивание для укрепления суставов и связок.

В процессе обучения комплексы упражнений в разминке необходимо постоянно обновлять и усложнять в целях совершенствования координационной подготовки.

14.3. Содержание программного материала на тренировочном этапе (до 3 лет обучения)

Физическая подготовка

Наиболее эффективной организационно-методической формой развития двигательных качеств борцов является круговая тренировка (КТ). Ниже приводятся примерные комплексы КТ для избирательного и комплексного развития основных физических качеств обучающихся учебно-тренировочных групп.

Перед началом занятия с использованием круговой тренировки тренер-преподаватель определяет порядок прохождения станций и обеспечивает группу технологическими картами, которые представляют собой копию комплекса упражнений для каждой станции с указанием физиологических режимов, а также инвентаря, места станции в зале, а также организационно-методических указаний по выполнению каждого упражнения.

Количество групп и станций должно быть одинаковым. Общая разминка продолжительностью 20 мин должна включать в себя:

1. Построение, сообщение задач урока - 1 мин.
2. Ходьба на носках, пятках, перекатом с пятки на носок, скрестными шагами, поднимая бедро, спиной вперед, с поворотами на 180 и 360° - 3 мин.
3. Медленный бег и его разновидности - 3 мин.
4. Упражнения на растягивание - 1 мин.
5. Игры в касания - 8 мин.
6. Эстафета с преодолением препятствий с использованием лазания, кувырков, упражнений на равновесие - 5 мин.

Развитие ловкости

Ловкость - комплексное качество, отличительной чертой которого является проявление находчивости в выборе оптимального способа решения двигательной задачи и путей ее реализации в условиях тренировочной и соревновательной деятельности. В связи с этим развитие ловкости предлагает специальную тренировку с использованием следующих методических приемов: а) необычных исходных положений;

- б) зеркального выполнения упражнений;
- в) изменения скорости, темпа движений и их пространственных границ;
- г) смены способа выполнения упражнений;
- д) усложнения упражнений дополнительными движениями;
- е) изменения противодействия занимающихся при групповых и парных упражнениях.

Физиологический режим выполнения упражнений: количество и интенсивность упражнений лимитируется величиной пульса 140 уд/мин, время отдыха - восстановлением пульса до 90 уд/мин, ориентировочное время непрерывного выполнения упражнения - 10 - 20с.

Развитие быстроты

В силу того, что перенос качества быстроты существует только в одинаковых по координационной структуре движениях, при подборе упражнений следует выполнять следующие требования:

- 1) упражнения должны соответствовать биомеханическим параметрам тренируемого движения (техническим действиям борьбы);
- 2) техника тренировочного упражнения должна быть относительно проста и хорошо освоена;
- 3) темп выполнения упражнений должен быть максимальным; продолжительность выполнения одного упражнения не должна превышать 10—15 с; с уменьшением темпа и скорости движения тренировку нужно прекращать;
- 4) время отдыха между упражнениями (или сериями одного упражнения) должно обеспечивать практически полное восстановление организма (для этого используются сходные по структуре движения малой интенсивности).

Реализация программы тренировки, построенной с учетом вышеприведенных рекомендаций, как правило, приводит к резкой активизации быстрых мышечных волокон, чего нельзя добиться при обычной тренировке.

Развитие силы

В процессе силовой подготовки необходимо решить следующие основные задачи: а) обеспечить разностороннее развитие или сохранение в необходимой мере силовых способностей, создающих предпосылки для специфических проявлений их в спортивной борьбе, а также для успешного освоения технико-тактических действий; б) обеспечить развитие специфических для спортивной борьбы силовых способностей, необходимых для успешного освоения двигательных действий, составляющих основу соревновательного поединка борцов.

Первая задача решается в ходе так называемой общей силовой подготовки, в процессе которой применяют широкий состав общеподготовительных упражнений на основе использования механизма положительного переноса физических качеств, в результате чего создаются предпосылки эффективного проявления развивающих качеств в избранном виде спорта.

Вторая задача составляет основу специальной силовой подготовки, направленной на формирование структуры силовых качеств (собственно силовых, скоростно-силовых, силовой ловкости и силовой выносливости, применительно к специфике спортивной борьбы и поэтому средства, применяемые в этом случае, выбираются таким образом, чтобы режим работы мышц и характер мышечных напряжений был близок к соревновательному. Для этого необходимо соблюдать следующие требования:

- а) подбирать силовые упражнения, близкие по амплитуде и направлению соревновательным упражнениям;

б) делать акцент максимума усилий на рабочем участке амплитуды движения;

в) подбирать силовые упражнения по величине динамического усилия в соревновательном упражнении;

г) подбирать силовые упражнения по скорости нарастания усилия в соревновательных упражнениях.

Наиболее эффективно сочетаются эти требования в круговой тренировке.

Для варьирования комплекса КТ (через 4 - 6 недель) рекомендуются следующие упражнения для различных мышечных групп.

Для развития мышц ног

Из и.п. стоя на коленях, руки сцеплены сзади, прыжком перейти в положение приседа.

Прыжки через препятствия боком.

Прыжки в полуприседе и глубоком приседе.

Продвижение вперед прыжками боком через гимнастическую скамейку, стоя на одной ноге.

Прыжки в глубину, напрыгивание и спрыгивание с препятствия высотой 40—60 см. Приседание с отягощением в сочетании с выпрыгиванием из полного приседа.

Приседания в широком выпаде.

Приседание с отягощением в выпрямленных руках сзади.

Для развития мышц рук

Подтягивание на перекладине до касания затылком.

Подтягивание с удержанием угла в тазобедренном суставе, ноги прямые, носки оттянуты.

Лазание по канату без помощи ног.

Лазание по канату с удержанием угла и прямыми ногами.

Отжимание в упоре на параллельных брусьях.

Отжимания в упоре лежа, ноги на скамейке, на гимнастической стенке разной высоты.

Отжимания в упоре на руках, ноги вверх, касаются вертикальной стены.

Отягощения - гантели, гиря - в опущенных вниз руках хватом снизу. Сгибание рук с одновременным подниманием плеч.

Отягощение в опущенных вниз руках. Сгибая, руки поднять отягощение до уровня подбородка (протяжка).

То же с резиновым жгутом.

Для развития мышц туловища

Наклоны с отягощением (у шеи, на груди, на плечах) спина прогнута.

Разгибание туловища, лежа на животе, ноги закреплены, руки за головой, локти разведены в стороны.

То же в сочетании с фиксацией полного разгиба шеи в течение 3 - 5с.

Вырывание отягощения (гантель, блин от штанги) вверх на выпрямленные руки из и.п. стоя на параллельных скамейках, спина прогнута.

Сгибание туловища в сочетании с поворотами лежа на наклонной скамейке

головой вниз, руки за головой.

Сгибание прямых ног, лежа на наклонной скамейке головой вверх.

Сгибание прямых ног в висе на гимнастической стенке до хвата руками.

И.п. лежа животом на гимнастическом коне, взявшись руками за рейку гимнастической стенки, ноги опущены вниз. Поднимание и опускание прямых ног, прогибаясь в пояснице. Отягощение в опущенных вниз руках. Круговые движения туловища с одновременным подъемом отягощения вверх.

Гантели в выпрямленных в стороны руках, ноги на ширине плеч. Повороты туловища в стороны.

То же сидя на скамейке.

Подъем из партера партнера равного веса захватом туловища сзади.

То же стоя на параллельных скамейках.

Для комплексного развития силы

Игры в блокирующие захваты и упоры.

Игры в теснения.

Игры в перетягивания.

Игры за овладение обусловленным предметом.

Игры с прорывом через строй, из круга.

Развитие выносливости

В качестве основных средств развития аэробной выносливости следует широко применять самые разнообразные циклические упражнения: ходьбу (особенно пешие походы на дальние расстояния или в горы), бег (по стадиону, кроссы по пересеченной местности и по специально подготовленной трассе с преодолением препятствий прыжками, нырками, уклонами, поворотами и т.п.); гребле, спортивные и подвижные игры.

Для развития специальной выносливости используются специализированные игровые комплексы, специально-подготовительные упражнения: учебные,

тренировочные, контрольные и соревновательные схватки; подобранные и организованные с учетом представленных рекомендаций и физиологических режимов. При этом особое внимание следует обратить на следующие моменты:

1. Суммарная продолжительность тренировки на выносливость лимитируется запасом гликогена в мышцах, поэтому увеличивать ее следует медленно и постепенно, начиная с 15 - 20 мин. и доведя до 30 - 40 мин.
2. Интервал между тренировками на выносливость лимитируется и скоростью ресинтеза гликогена. частые тренировки требуют усиленного углеводного питания в перерывах между тренировками.
3. Важно соблюдать и контролировать среднюю мощность работы, характерную для той или иной направленности тренировки в зависимости от поставленных задач. В противном случае трудно ожидать требуемый запланированный тренирующий эффект, вместо которого неправильно организованная и плохо контролируемая тренировка может привести к чрезмерному воздействию на одну и ту же систему организма, и в следствии этого, к ее перенапряжению.

Технико-тактическая подготовка

Основные положения в борьбе

Взаимоположения борцов при проведении приемов в стойке:

- атакующий в высокой стойке - атакуемый в высокой, средней, низкой стойках;
- атакующий в средней стойке - атакуемый в высокой, средней, низкой стойках;
- атакующий в низкой стойке - атакуемый в высокой, средней, низкой стойках.

Взаимоположения борцов при проведении приемов в партере:

- атакуемый на животе - атакующий сбоку, со стороны головы, со стороны ног;
- атакуемый на мосту - атакующий сбоку, со стороны головы, со стороны ног;
- атакуемый в партере (высоком, низком) - атакующий сбоку, со стороны головы, со стороны ног.

Элементы маневрирования

Маневрирование в определенном захвате со сменой взаимоположений в стойке и в партере; со сменой захватов.

Маневрирование с задачей не дать сопернику осуществить определенный захват. *Маневрирование* с задачей освободиться от захвата, навязываемого соперником. *Маневрирование* с задачей осуществить свой захват.

Маневрирование с задачей перейти с одного захвата на другой.

Маневрирование с задачей занять выгодное положение для последующего выполнения определенного приема.

Маневрированием элементами заданного способа выполнения блокирующих действий и захватов посредством игр в касания с постепенным усложнением заданий (ограничение площади; введение гандикапа и т.п.).

Атакующие и блокирующие захваты

Освоение блокирующих захватов и упоров, прижимая руки к туловищу.

Освоение способов освобождения от захватов:

при захвате запястья — сделать резкий рывок захваченной рукой на себя и, поворачивая ее в сторону большого пальца руки противника, тут же захватить его запястье;

при захвате одноименного запястья и плеча - упереться свободной рукой в одноименное плечо противника и, вырывая руку, освободить ее;

при захвате обеих рук за запястья - сделать резкий рывок руками на себя, поворачивая их в сторону больших пальцев противника, освободиться от захвата и тут же захватить его запястья;

при захвате рук сверху - упереться руками в туловище противника и, отходя назад, резким движением рук на себя освободиться от захвата;

при захвате рук снизу - опуская захваченные руки через стороны вниз и приседая захватить руки противника сверху или упереться руками ему в живот;

при захвате разноименной руки и шеи - приседая, сбить свободной рукой под локоть руку противника с шеи, наклонив при этом голову вниз, и вырвать захваченную руку;

при захвате шеи с плечом (руки атакующего соединены) - приседая, сбить свободной рукой с шеи руку противника и рывком опустить вниз захваченную руку;

при захвате шеи с плечом сверху

а) приседая, упереться предплечьем захваченной руки в живот противнику и, захватив свободной рукой его разноименное запястье, отступая назад, разорвать захват;

б) захватить туловище и разноименное запястье противника у себя на шее подойти ближе к нему и, выпрямляясь, разорвать захват;

при захвате туловища двумя руками спереди - приседая, упереться ладонями в подбородок противника и, отходя назад, разорвать захват;

при захвате туловища с рукой - захватить свободной рукой разноименное запястье противника и, нажимая на его руку вниз и приседая, одновременно упереться предплечьем другой руки в живот атакующего, отойти от него назад и разорвать захват; при захвате одноименной руки и туловища сбоку - в момент рывка за руку и зашагивания противника самому зашагнуть за него и, снимая одноименную руку со своего туловища, отойти от него.

Техника борьбы

Приемы борьбы в партере

Перевороты скручиванием

Переворот скручиванием захватом шеи из-под плеча и другой руки снизу

Защиты:

- а) отвести дальнюю руку в сторону;
- б) выставить ногу на ступню в сторону переворота.

Контрприем: переворот за себя захватом одноименного плеча.

Переворот скручиванием захватом шеи из-под дальнего плеча

Защиты:

- а) прижать голову к плечу;
- б) отклоняя голову назад, отставить ногу между ног атакующего.

Контрприемы:

- а) бросок подворотом захватом руки под плечо;
- б) выход наверх выседом; в) выход наверх из-под руки атакующего.

Перевороты забеганием

Переворот забеганием захватом шеи из-под плеч

Защиты:

- а) поднять голову и, прижимая плечо к себе, не дать захватить шею;
- б) поднимая голову и прижимая плечи к себе, лечь на живот и разорвать захват.

Контрприемы:

- а) бросок подворотом захватом руки под плечо;
- б) переворот через себя выседом захватом руки под плечо.

Перевороты перекатом

Переворот перекатом захватом шеи из-под плеча и туловища снизу

Защиты:

- а) не давая захватить шею, прижать руку к себе;

б) выставить дальнюю ногу вперед в сторону и повернуться грудью к атакующему. Контрприемы:

а) переворот за себя захватом одноименного плеча;

б) накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

Перевороты прогибом

Переворот прогибом с ключом и захватом другой руки снизу Защита: отставить назад ногу, находящуюся ближе к атакующему, и выставить вперед захватываемую руку под плечо.

Контрприемы:

а) бросок подворотом захватом запясть

б) накрывание выседом захватом запястья и туловища.

Переворот прогибом с ключом и захватом туловища снизу

Защита: отставить назад ногу, находящуюся ближе к атакующему. Контрприемы:

а) переворот за себя захватом одноименного плеча;

б) накрывание отставлением ноги назад захватом руки и туловища.

Перевороты накатом

Переворот накатом захватом туловища с рукой

Защиты:

а) выставить захватываемую руку вперед в сторону;

б) прижаться тазом и опереться захваченной рукой и ногой в ковер в сторону поворота. Контрприемы:

а) бросок подворотом захватом запястья;

б) накрывание отбрасыванием ноги за атакующего.

Примерные комбинации приемов

Переворот скручиванием захватом рук сбоку:

а) переворот рычагом;

б) переворот скручиванием за себя захватом рук сбоку и шеи;

в) переворот обратным захватом туловища;

г) переворот захватом шеи и туловища снизу.

Переворот скручиванием захватом предплечья изнутри:

а) переворот накатом захватом предплечья изнутри и туловища сверху;

б) переворот забеганием захватом шеи из-под и предплечья дальней руки изнутри;

в) переворот захватом разноименного запястья сзади сбоку;

г) переворот обратным захватом туловища.

Переворот перекатом захватом шеи сверху и туловища снизу:

а) переворот обратным захватом туловища;

б) бросок прогибом обратным захватом туловища;

в) переворот прогибом захватом шеи с плечом сбоку;

г) переворот захватом рук сбоку.

Переворот накатом захватом туловища:

а) переворот накатом захватом туловища в другую сторону;

б) бросок прогибом захватом туловища сзади.

Приемы борьбы в стойке

Переводы рывком

Перевод рывком захватом одноименного запястья и туловища

Защита: зашаговая, повернуться грудью к атакующему и захватить его разноименную руку.

Контрприем: бросок подворотом захватом запястья.

Переводы нырком

Перевод нырком захватом туловища с дальней рукой

Защита: отходя от атакующего и поворачиваясь к нему грудью, захватить свободной рукой его плечо.

Контрприем:

- а) бросок подворотом захватом руки пол плечо;
- б) накрывание выседом захватом руки под плечо.

Перевод вращением (вертушка) захватом руки снизу

Защита: выпрямляясь, рвануть к себе захваченную руку.

Контрприем; перевод, зашагивая в сторону, противоположную переводу.

Броски подворотом (бедро)

Бросок подворотом захватом шеи с плечом

Защиты:

- а) приседая, захватить руку атакующего сверху за плечо;
- б) отходя от партнера, опустить голову вниз и упереться рукой в его предплечье;
- в) приседая, отклониться назад и захватить сзади туловище с рукой атакующего. Контрприемы:

- а) сбивание захватом шеи с плечом;
- б) бросок прогибом захватом шеи с плечом; в) бросок прогибом захватом туловища с рукой сбоку.

Бросок подворотом захватом руки сверху (снизу) и туловища

Защита: приседая, отклониться назад и захватить туловище с рукой атакующего сбоку (сзади).

Контрприемы:

- а) сбивание захватом руки и туловища;
- б) перевод захватом туловища с рукой (сзади);
- в) бросок прогибом захватом туловища с рукой сбоку (сзади);
- г) бросок прогибом захватом рук сверху.

Броски наклоном

Бросок наклоном захватом туловища с рукой

Защита: упереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего и оттянуться назад—вниз.

Контрприемы:

- а) бедро захватом руки через плечо;
- б) бросок прогибом захватом руки.

Броски поворотом (мельницы):

Бросок поворотом захватом руки двумя руками на шее (одноименной рукой за запястье, разноименной — за плечо снаружи)

Защита: отставить ногу, ближнюю и атакующую, назад и захватить его шею с плечом сверху.

Контрприемы:

- а) перевод захватом шеи с плечом сверху;
- б) бросок прогибом захватом шеи с плечом сверху.

Бросок поворотом захватом шеи сверху и одноименного плечи

Защита: выпрямляясь, освободиться от захвата.

Контрприем: бросок прогибом захватом одноименного плеча и туловища сверху.

Сваливание сбиванием (сбивания):

Сбивания захватом руки двумя руками

Защита: в момент толчка отставить ногу назад.

Контрприемы:

- а) перевод рывком за руку;
- б) бросок прогибом захватом руки снизу.

Сбивание захватом туловища

Защита: в момент толчка отставить ногу назад.

Контрприемы:

- а) бросок подворотом захватом руки и шеи;
- б) бросок прогибом захватом рук сверху.

Примерные комбинации приемов

Перевод рывком за руку:

- а) сбивание захватом туловища с рукой;
- б) бросок прогибом захватом туловища с рукой;
- в) бросок наклоном захватом туловища с рукой;
- г) бросок прогибом захватом руки и туловища сбоку;
- д) сбивание захватом туловища; е) бросок прогибом захватом туловища.

Перевод нырком захватом шеи и туловища:

- а) бросок подворотом захватом руки сверху и шеи;
- б) бросок прогибом захватом шеи и туловища сбоку;
- в) бросок прогибом захватом руки и туловища сбоку.

Перевод вращением захватом руки сверху:

- а) сбивание захватом туловища;
- б) сбивание захватом туловища и рукой;
- в) бросок прогибом захватом туловища;
- г) бросок прогибом захватом туловища с рукой;
- д) перевод захватом туловища;
- е) бросок наклоном захватом туловища;
- ж) бросок наклоном захватом туловища с рукой;
- з) бросок через спину захватом руки через плечо.

Задания по решению захватов приемами

В реальном поединке первопричиной появления приема как действия для достижения преимущества над соперником является захват. Без захвата нет приема. Способ выполнения захвата, взаимное расположение соперников,

их взаимное силоприложение во времени диктуют выбор приема. Это предполагает выделить наиболее часто встречающиеся способы захватов и рассматривать их как исходные для построения группы тренировочных заданий при освоении и совершенствовании основных групп приемов.

Прием как одиночные двигательные действия, выделенные из контакта поединка, в большинстве своем осваиваются относительно быстро всеми начинающими спортсменами.

При изучении оценочных приемов обучение начинается с дистанции: партнер не препятствует выполнению захвата обучающимся, находясь в статике или обеспечивая желаемое направление движения тела, отдельных его частей (рук, головы, туловища).

Создание условий, удобных для проведения приема (комбинации приемов), искусственно обеспечивает реализацию захвата приемом. Однако в реальной схватке подобная ситуация возникает эпизодически, крайне редко. Ее нужно выждать, не пропустить ошибки соперника или создать самому борцу. Соперник активно препятствует появлению такой ситуации блокирующими действиями, маневрированием, навязыванием своего захвата с угрозой проведения приема, теснением и т.п.

Логика динамических ситуаций поединка исключает оценочный прием из технического арсенала, если он не освоен борцом в единстве с другими действиями, на - правленными на преодоление «помех» со стороны соперника при решении конкретных эпизодов схватки.

Изучение способов решения захвата приемом оценочным с постепенно возрастающими помехами (после выполнения захвата) предусматривается комплексом заданий, который обеспечивает совершенствование структуры выполнения отдельных приемов и освоение логических перегруппировок для перехода от одного приема (или захвата) к другому.

Задания по освоению действий, осложненных теснением

Современные правила ведения поединка предусматривают наказание борца за уклонение от борьбы — отступление. Умение добиться «своего» захвата, не отступая, а тесня противника навязыванием своего, глубоко изученного захвата (не пропуская приемов со стороны соперника), может привести к выигрышу схватки без проведения оценочных приемов. В данном случае победа такого качества — не самоцель, но вполне реальное явление.

В связи с этим изучение возможности проведения приемов с дополнительным, усложненным требованием - *теснением* приобретает решающее значение. Материал по изучению заданий, осложненных теснением, включается в индивидуальную «наработку» борцам после длительного освоения учебных заданий по преодолению блокирующих действий и решению захватов приемами. Это обуславливается как подготовленностью тренера (знание данного раздела заданий), так и психическими, конституционными и координационными особенностями учеников.

Одним из методических условий освоения борцами данного материала должно быть четкое понимание сущности каждого задания; правильная и

своевременная оценка их действий, качества выполнения заданий при отработке.

Изучить способ «добиться захвата» («войти в захват») означает: предвидеть возможные приемы, которыми противник может «встретить» атакующего; овладеть способами преодоления блокирующих упоров, комбинированных упоров с захватами, на фоне навязывания противником захвата добиться своего атакующего захвата и др.

Освоение решений атакующих захватов оценочными приемами предполагает владеть способами входа в захват; в совершенстве владеть структурой действий основных групп приемов на фоне маневрирования в захвате; освоить логические перегруппировки для перехода от одного приема (захвата) в другой.

Некоторая жесткость оценок выполнения заданий неизбежна. Это стимулирует понимание значимости изучаемого материала каждым борцом и их роли спарринг- партнеров при отработке эпизодов поединка. «Вошел» в захват, не провел прием — следует оценивать как техническую необеспеченность борца (что в правилах соревнований обозначено как выталкивание). Отказ борца принять захват, отступление и неумение «встретить» приемом соперника, входящего в захват, можно расценивать как физическую и техническую неподготовленность. Подчеркиваем, что освоение действий, осложненных теснением, как важного раздела индивидуальной подготовки борца начинается только после того, как спортсмен в совершенстве овладел решением нескольких атакующих захватов.

С целью расширения и углубления творческих возможностей тренеров в выборе основных стратегических линий в подготовку борцов вводятся задания по изучению взаимоисключающих атакующих захватов. В основе этих заданий — элементы позиционной борьбы, где осуществление одним из борцов захвата, несущего возможность проведения приемов, исключает достижение соперником других захватов, несущих тот же смысл.

Суть заданий состоит в том, что один из борцов добивается заранее обусловленного захвата, другой - встречает его попыткой навязать захват-антагонист. Например, борец А добивается захвата - левую двумя снаружи; борец Б - правую сверху левой, руки соединены и т.д. Совершенно очевидно, что эти задания трудновыполнимы без умения теснить, подавлять соперника.

Тренировочные задания для проведения разминки

На этапе начальной спортивной специализации рекомендуется постепенно осваивать и проводить предложенный выше цикл упражнений, как обязательный и постоянный минимум с введением борьбы в партере до двух минут такими приемами как переворот рычагом, захватом руки на ключ, накатом и др. Это не только элементы техники борьбы, но и эффективные упражнения для развития мышц шеи, спины, рук. В последующие годы эти упражнения следует сохранять в разминке, лишь постепенно сокращая время их выполнения до 1 мин (2x30 с).

Рекомендуемый минимум упражнений для обязательного включения в разминку: ходьба в упоре сзади (вперед—назад, влево—вправо);

ходьба и бег на коленях во всех направлениях и с поворотами в разные стороны (аналогом является игра в регби на коленях);
акробатика (включая длинные кувырки вперед через препятствия разной высоты и длины);
упражнения в самостраховке;
передвижения в стойке на руках;
упражнения на «мосту» (забегания, перевороты, передвижения);
упражнения на растягивание для укрепления суставов и связок; упражнения в освобождении от блокирующих захватов;
осуществление атакующих захватов;
имитация и выполнение ранее изученных приемов.

Данный минимальный перечень упражнений является обязательным и используется во всех разминках с подбором конкретных упражнений, отражающих задачи тренировки в пределах отведенного времени (от 30 - 20 мин в учебнотренировочных группах 1-3 года обучения до 20 - 15 мин - в группах 4 года обучения).

14.4. Содержание программного материала на тренировочном этапе (свыше 3 лет обучения)

Физическая подготовка

В учебно-тренировочных группах 4 года обучения принципы составления комплексов КТ для развития физических качеств практически те же, что и в предыдущем случае. Основной особенностью является то, что в качестве средств тренировки шире используются специальные и соревновательные упражнения, а также специализированные игровые комплексы.

Что касается силовой подготовки, то для спортсменов этого возраста можно шире использовать упражнения с более значительными отягощениями (штанга, гири), а также упражнения в парах.

Для развития ловкости весьма эффективным средством являются прыжки на батуте, которые, пожалуй, наилучшим образом формируют способность управлять своим телом.

При совершенствовании выносливости широко применяют интервальные методы тренировки.

Ниже приводятся примерные комплексы КТ, направленные на совершенствование специфических качеств борца. Все комплексы выполняются после общей разминки.

Технико-тактическая подготовка

Освоение элементов техники и тактики

Освоение основных положений, способов маневрирования, захватов на материале специализированных игровых комплексов, предусматривающих:

- а) быстрое и надежное осуществление захвата;
- б) быстрое перемещение;
- в) предотвращение достижения захвата соперником или своевременное освобождение от него;
- г) выведение из равновесия соперника;
- д) сковывание его действий;

- е) быстрое маневрирование и завоевание предпочтительной позиции для достижения преимущества (в дальнейшем — возможной атаки);
- ж) вынуждение соперника отступать теснением по коврику в захвате;
- з) подготовка к необычному началу поединка, который может прерываться и возобновляться по ходу схватки несколько раз (возможно в худших условиях для одного из борцов и т.п.) и др.

Техника борьбы

Приемы борьбы в партере

Перевороты скручиванием

Переворот скручиванием захватом разноименной руки спереди— снизу (обратный ключ) Захваты:

- а) прижать захватываемую руку к своему туловищу;
- б) лечь на одноименный с захватываемой рукой бок и опереться ногой в ковер. Контрприемы:
- а) выход наверх выседом;
- б) сбивание в сторону переворота;
- в) скручивание захватом руки и шеи.

Переворот скручиванием захватом предплечья изнутри за/щиты:

- а) прижимая руку к себе, лечь на бок спиной к атакующему и опереться свободной рукой и ногой в ковер;
- б) упираясь рукой и ногой в ковер, поднять голову и через высед повернуться в сторону атакующего.

Контрприем: переворот через себя захватом шеи.

Переворот скручиванием за себя захватом рук с боку

Защиты:

- а) отвести дальнюю руку в сторону;
- б) отставить ногу, ближнюю к атакующему, назад—в сторону и повернуться к нему грудью.

Контрприемы:

- а) переворот за себя захватом разноименной руки под плечо;
- б) сбивание захватом туловища.

Переворот скручиванием захватом сбоку разноименных рук за плечи

Защиты:

- а) отвести дальнюю руку в сторону, ближнюю прижать к своему туловищу (не дать атакующему осуществить захват);
- б) прижать к себе руку, ближнюю к противнику, опереться ногой в сторону переворота. Контрприемы:
- а) сбивание захватом туловища;
- б) накрывание выставлением ноги в сторону поворота.

Переворот скручиванием захватом плеча сверху и другой руки снизу

Защиты:

- а) отвести дальнюю руку в сторону и повернуться грудью к атакующему;
- б) выставить ногу в сторону переворота и повернуться грудью к атакующему, встать в стойку.

Контрприемы:

- а) выход наверх переводом;
- б) переворот за себя захватом одноименного плеча.

Переворот скручиванием за себя ключом и захватом подбородка

Защита: отставить назад ногу, находящуюся ближе к атакующему.

Контрприем: накрывание оставлением ноги с захватом запястья.

Переворот скручиванием за себя захватом одноименного предплечья снизу и подбородка

Защиты:

- а) отвести руку в сторону;
- б) отставить ногу за атакующего и захватить предплечье одноименной руки на шее.

Контрприем: переворот через себя захватом шеи.

Переворот скручиванием за себя захватом сбоку разноименного предплечья снизу и подбородка

Защиты:

- а) отвести руку вперед — в сторону;
- б) отставить ногу за атакующего.

Контрприем: накрывание отбрасыванием ног назад.

Переворот скручиванием обратным захватом туловища

Защиты:

- а) прижать к дальнему бедру туловище;
- б) опереться рукой и ногой в сторону переворота.

Контрприем: выход наверх выседом захватом разноименного запястья.

Перевороты забеганием

Переворот забеганием захватом шеи из-под плеча и предплечья дальней руки изнутри Защиты:

- а) выставить вперед захватываемую за предплечье руку;
- б) лечь на бок спиной к атакующему.

Контрприем: переворот через себя выседом руки под плечо.

Переворот забеганием захватом запястья и головы (плеча)

Защиты:

- а) прижать к себе захватываемую руку и отойти от атакующего;
- б) упираясь свободной рукой в ковер, перейти в положение высокого партнера.

Переворот забеганием ключом и захватом предплечья другой руки изнутри Защиты:

- а) выставить захватываемую за предплечье руку;
- б) лечь на бок спиной к атакующему и, упираясь рукой и ногой в ковер, перейти в высокий партер.

Контрприемы:

- а) бросок подворотом захватом руки через плечо;
- б) переворот через себя захватом руки под плечо.

Переворот забеганием захватом шеи из-под плеча с ключом

Защиты:

- а) не дать захватить шею, прижать голову к своему плечу;

- б) лечь на бок спиной к атакующему и, упираясь ногой в ковер, поднимая голову вверх, прижать его руку к своему туловищу;
- а) бросок подворотом захватом руки через плечо;
- б) переворот через себя выседом захватом руки через плечо и шеи.

Перевороты перекатом

- в) освободиться от захвата выседом.

Контрприемы:

Переворот перекатом обратным захватом туловища

Защиты:

- а) прижать свое туловище к дальнему бедру;
- б) лечь на бок грудью к атакующему, захватить его запястье на туловище и, упираясь свободной рукой и ногой в ковер, отойти от атакующего.

Контрприемы:

- а) выход наверх выседом захватом разноименного запястья;
- б) переворот через себя выседом захватом запястья;
- в) накрывание отбрасыванием ног на атакующего.

Защита: упираясь руками в ковер и поднимая голову

Переворот перекатом захватом туловища спереди, прижаться тазом к коврику и оттянуться назад.

Контрприемы:

- а) бросок подворотом захватом запястья;
- б) накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

Переворот перекатом захватом шеи и туловища сверху

Защита: упираясь руками в ковер и поднимая голову вверх, прижаться тазом к коврику. Контрприемы:

- а) бросок подворотом захватом запястья;
- б) накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

Перевороты прогибом

Переворот прогибом захватом шеи из-под дальнего плеча

Защита: отставить ногу, находящуюся ближе к атакующему.

Контрприем: бросок подворотом захватом руки под плечо.

Переворот прогибом с ключом и подхватом захваченной руки

Защита: отставить назад ногу, находящуюся ближе к атакующему.

Контрприем: накрывание отставлением ноги назад с захватом руки под плечо.

Перевороты накатом

Переворот накатом (накат) захватом туловища

Защиты:

- а) прижать туловище к бедрам, руками не дать атакующему сделать захват;
- б) прижать таз к коврику и упереться рукой и отставлением бедром в ковер в сторону переворота.

Контрприемы:

- а) выход наверх выседом;
- б) бросок подворотом захватом запястья;
- в) накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

Переворот накатом (накат) захватом разноименного запястья

Защита: освободить захваченную руку свободным предплечьем.

Контрприем: бросок подворотом захватом разноименного запястья.

Переворот на том (накат) захватом предплечья изнутри и туловища сверху

Защиты:

- а) отвести захватываемую руку вперед—в сторону;
- б) прижаться тазом к коврику, отставить бедро в сторону и, упираясь захваченной рукой в ковер, перенести тяжесть тела от партнера и освободить захваченную руку.

Контрприемы:

- а) бросок подворотом захватом запястья;
- б) накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

Переворот накатом (накат) захватом шеи из-под плеча и туловища сверху

Защиты:

- а) не давая захватить шею, прижать плечо к своему туловищу;
- б) поднимая голову вверх, отставить ноги назад.

Контрприемы:

- а) бросок подворотом захватом руки под плечо;
- б) бросок подворотом захватом запястья;
- в) накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

Броски накатом

Бросок накатом захватом туловища

Защита: отходя от атакующего, прижаться тазом к коврику и, поворачиваясь грудью к атакующему, опереться рукой и коленом в ковер.

Контрприемы:

- а) выход наверх выседом;
- б) накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

Бросок накатом захватом предплечья изнутри и туловища сверху

Защита: прижаться тазом к коврику и, поворачиваясь грудью к атакующему, опереться рукой и коленом в ковер.

Контрприемы:

- а) выход наверх выседом;
- б) накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

Броски подворотом (через спину)

Бросок подворотом захватом одноименной руки и туловища

Защиты:

- а) прижать ближнюю к противнику руку к себе;
- б) лечь на живот и отвести ноги от противника;
- в) приседая, захватить одноименное запястье атакующего у себя на туловище.

Контрприем: бросок подворотом захватом запястья.

Бросок подворотом захватом туловища

Защиты:

- а) лечь на живот и не дать атакующему соединить руки;
- б) поворачиваясь грудью к атакующему, упереться рукой и ногой в ковер, не дать оторвать себя от ковра;
- в) приседая, выпрямить туловище.

Контрприем: бросок подворотом захватом запястья.

Броски наклоном

Бросок наклоном обратным захватом туловища

Защита: лечь на бок грудью к атакующему и, упираясь рукой и ногой в ковер, отходя в сторону от атакующего, захватить его запястье на туловище.

Контрприем: скручивание захватом запястья.

Броски прогибом

Бросок прогибом обратным захватом туловища

Защита: лечь на бок грудью к атакующему и упираясь рукой и ногой в ковер, отходя в сторону от атакующего, захватить на туловище его запястье.

Контрприемы:

- а) выход наверх выседом захватом разноименного запястья;
- б) переворот через себя выседом захватом запястья;
- в) бросок прогибом захватом запястий.

Бросок прогибом захватом туловища сзади

Защиты:

- а) дать захватить, прижав туловище к своему бедру;
- б) подтягивая руки к груди, отставить ноги назад между ногами атакующего (снаружи его ног);
- в) отводя руки вниз, отставить ноги назад, снаружи ног атакующего;
- г) упереться руками в плечи атакующего.

Контрприемы:

- а) выход наверх выседом захватом разноименной руки;
- б) бросок подворотом захватом запястья и шеи.

Удержания

Удержания захватом рук сбоку-сверху

Уход с моста: поворот в сторону противника.

Контрприем: поворот через себя захватом туловища.

Удержание захватом шеи с дальним плечом
Уход с моста: поворот в сторону противника.

Контрприем: переворот через себя захватом руки и шеи.

Удержание захватом одноименного запястья и туловища сбоку

Уходы с моста:

- а) забегание в сторону от противника;
- б) поворот в сторону противника.

Контрприемы:

- а) накрывание переворотом через голову;
- б) накрывание забеганием в сторону от противника.

Удержание захватом рук с головой спереди

Уход с моста: поворот в сторону.

Контрприем: переворот захватом туловища спереди.

Удержание захватом одноименной руки и туловища спереди

Уходы с моста:

- а) забегание в сторону, противоположную захваченной руке;
- б) поворот в сторону противника.

Контрприем: переворот через себя захватом туловища (в обе стороны).

Удержание захватом одноименной руки спереди-сбоку

Уходы с моста:

- а) поворот в сторону противника;
- б) забегание в сторону противника.

Контрприем: переворот через себя захватом туловища. Удержание захватом рук под плечи, находясь спиной к противнику

Уход с моста: забегание в сторону.

Комбинации захватов руки на ключ:

- при обратном захвате туловища;
- при захвате шеи с плечом сбоку;
- при захвате предплечья дальней руки рычагом;
- при захвате шеи из-под дальнего плеча;
- при захвате рычагом;
- при захвате шеи с плечом спереди;
- при захвате туловища сзади.

Защиты и способы освобождения руки, захваченной на ключ:

- а) в момент захвата руки на ключ прижать захватываемую руку к себе, поворачивая ее ладонью вверх;
- б) в момент захвата руки на ключ быстро выставить ее вперед и прижаться к ней головой;
- в) выпрямляя захватываемую руку, отойти от атакующего;
- г) в момент захвата лечь на бок, спиной к атакующему, прижимая захватываемую руку к себе;
- д) выставить одноименную захватываемой руке ногу вперед на колени, сделать рывок туловищем и рукой вперед и, удаляясь от атакующего, освободить руку;
- е) быстро выставить вперед — в сторону от атакующего ближнюю голень, находящуюся между его ногами, повернуться к нему грудью и, стоя на коленях, выпрямить захваченную руку ладонью вниз и освободить ее от захвата.

Контрприемы при захвате руки на ключ:

- а) бросок подворотом захватом руки через плечо;
- б) бросок подворотом захватом одноименного (разноименного) запястья;
- в) выход наверх выседом.

Примерные комбинации приемов

Переворот обратным захватом туловища:

- а) переворот скручиванием обратным захватом туловища;
- б) бросок прогибом обратным захватом туловища;
- в) переворот скручиванием захватом рук сбоку;
- г) переворот скручиванием захватом рук с головой спереди — сбоку
- д) переворот прогибом захватом шеи с плечом сбоку.

Переворот накатом ключом и захватом туловища:

- а) переворот скручиванием ключом и захватом плеча другой руки;
- б) переворот переходом ключом и захватом подбородка;
- в) переворот забеганием ключом и предплечьем на шее (плече).

Переворот накатом захватом туловища:

- а) переворот накатом захватом туловища (в другую сторону);
- б) бросок накатом захватом туловища;
- в) бросок прогибом захватом туловища;
- г) переворот обратным захватом туловища.

Приемы борьбы в стойке:

Переводы нырком

Переводы нырком захватом туловища

Защита: отходя от атакующего, поворачиваясь к нему грудью, захватить разноименное плечо сверху.

Контрприемы:

- а) бросок подворотом захватом руки сверху и шеи;
- б) бросок подворотом захватом руки под плечо;
- в) бросок прогибом захватом рук сверху;
- г) бросок подворотом захватом запястья;
- д) накрывание выседом захватом руки под плечо.

Перевод вращением (вертушка)

Перевод вращением захватом разноименной руки снизу

Защита: выпрямляясь, рвануть к себе захваченную руку.

Контрприем: бросок прогибом обратным захватом туловища.

Переводы выседом

Перевод выседом захватом запястья и туловища через одноименное плечо Защита: отходя от атакующего, рвануть к себе захваченную руку.

Контрприем: перевод выседом захватом руки под плечо.

Броски подворотом (через спину)

Бросок подворотом захватом руки сверху (снизу) и другого плеча снизу

Защита: приседая, отклониться назад и захватить атакующего за туловище с рукой. Контрприемы:

- а) сбивание захватом руки и туловища (шеи);
- б) бросок прогибом захватом руки и туловища сбоку (сзади).

Бросок подворотом захватом запястья и другой руки снизу

Защита: приседая, отклониться назад и захватить туловище с рукой атакующего сзади. Контрприемы:

- а) сбивание захватом руки и туловища;
- б) бросок прогибом захватом руки и туловища сзади;
- в) бросок прогибом обратным захватом туловища.

Бросок подворотом захватом руки на плечо

Защита: приседая, отклонить туловище назад и упереться свободной рукой в спину противника.

Контрприемы:

- а) перевод рывком за руку;

б) бросок прогибом захватом туловища с рукой сбоку.

Бросок подворотом захватом рук сверху

Защита: приседая, отклонить туловище назад и захватить туловище атакующего сбоку. Контрприемы:

а) сбивание захватом туловища;

б) бросок прогибом захватом туловища сбоку.

Бросок подворотом захватом руки и другого плеча сверху

Защита: приседая, отклониться назад и захватить туловище атакующего сбоку. Контрприемы:

а) сбивание захватом руки снизу и туловища;

б) бросок прогибом захватом туловища сбоку.

Бросок подворотом захватом руки снизу (сверху)

Защиты:

а) освободить руку от захвата, перенося ее над головой атакующего;

б) приседая, отклониться назад и захватить туловище с рукой (туловище сбоку). Контрприемы:

а) сбивание захватом руки и туловища;

б) бросок прогибом захватом руки и туловища (с зашагиванием);

в) бросок прогибом захватом туловища с рукой сбоку.

Броски наклоном

Бросок наклоном захватом руки и туловища

Защита: приседая, опереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего. Контрприемы:

а) бросок прогибом захватом руки и туловища;

б) сбивание захватом руки и туловища.

Бросок наклоном захватом туловища с рукой сбоку

Защита: приседая, опереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего и поставить ближнюю ногу между его ног.

Контрприемы:

а) перевод рывком за руку;

б) бросок подворотом (бедро) захватом руки через плечо;

в) бросок подворотом (бедро) захватом запястья.

Бросок циклоном захватом туловища

Защита: приседая, опереться руками в подбородок атакующего.

Контрприем: бросок прогибом захватом рук сверху.

Бросок наклоном захватом туловища с дальней рукой сбоку

Защита: отставляя ногу назад и поворачиваясь грудью к атакующему, захватить сверху его разноименное плечо и поднять вверх другую руку.

Контрприемы:

а) бросок прогибом захватом плеча и шеи сверху и другой руки снизу;

б) бросок подворотом (бедро) захватом руки под плечо.

Броски поворотом (мельница)

Бросок поворотом захватом запястья и одноименного плеча изнутри

Защита: выпрямляясь, отставить ногу назад — в сторону от противника и рывком на себя вверх освободить захваченную руку.

Контрприемы:

- а) перевод рывком за руку;
- б) бросок подворотом (бедро) с захватом руки на плечо.

Бросок поворотом захватом запястья и другого плеча изнутри

Защита: приседая, захватить шею с рукой атакующего.

Контрприемы:

- а) перевод рывком захватом шеи с плечом сверху;
- б) бросок обратным захватом туловища.

Бросок поворотом обратным захватом запястий

Защиты:

- а) рывком освободить захваченные запястья;
- б) отставить ноги назад и захватить руки атакующего под свои плечи.

Контрприемы:

- а) перевод рывком за руку;
- б) перевод рывком захватом шеи с плечом сверху;
- в) бросок прогибом обратным захватом туловища.

Бросок поворотом захватом шеи с плечом сверху

Защиты:

- а) упереться руками в грудь атакующего;
- б) приседая, поднять голову и выпрямиться.

Контрприемы:

- а) бросок прогибом захватом руки на шее и туловища;
- б) перевод вращением (вертушка) захватом руки сверху;
- в) бросок прогибом захватом туловища.

Броски прогибом

Бросок прогибом захватом шеи и туловища сбоку

Защиты:

- а) отходя от атакующего, не дать ему сделать нырок под руку;
- б) приседая, захватить на туловище руку атакующего за запястье.

Контрприемы:

- а) бросок подворотом захватом руки под плечо;
- б) бросок прогибом захватом плеча и шеи сверху;
- в) бросок прогибом захватом плеча и шеи сверху и руки снизу;
- г) бросок подворотом захватом запястья.

Бросок прогибом захватом туловища

Защиты:

- а) наклоняясь вперед и отводя таз назад, не дать осуществить захват атакующему;
- б) упереться руками в подбородок атакующего и, приседая, отставить ногу назад.

Контрприемы:

- а) бросок прогибом захватом рук сверху;
- б) бросок подворотом захватом руки и шеи;
- в) бросок подворотом захватом руки под плечо.

Бросок прогибом захватом туловища с рукой

Защиты:

- а) упереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего;
- б) приседая, отвести туловище от партнера и опустить грудь ниже его груди.

Контрприемы:

- а) вертушка захватом руки сверху;
- б) бросок подворотом захватом руки через плечо;
- в) бросок прогибом захватом туловища с рукой;
- г) накрывание выставлением ноги в сторону поворота.

Бросок прогибом захватом руки и туловища

Защиты:

- а) присесть и упереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего;
- б) приседая, отвести туловище от атакующего и опустить грудь ниже его груди. Контрприемы:

- а) перевод рывком за руку;
- б) бросок подворотом захватом руки через плечо;
- в) сбивание захватом туловища с рукой;
- г) бросок прогибом захватом руки и туловища;
- д) накрывание выставлением ноги в сторону поворота.

Бросок прогибом захватом рук сверху

Защита: присесть, упереться руками в грудь атакующего и отвести таз назад.

Контрприемы:

- а) бросок прогибом захватом туловища;
- б) сбивание захватом туловища;
- в) накрывание выставленной ногой в сторону поворота.

Бросок прогибом захватом руки и туловища сбоку (сзади)

Защиты:

- а) поворачиваясь грудью к атакующему, рывком на себя освободить захваченную руку; б) приседая, упереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего, повернуться к нему лицом.

Контрприемы:

- а) перевод рывком за руку;
- б) бросок прогибом захватом руки и туловища сбоку;
- в) бросок подворотом захватом руки под плечо;
- г) бросок подворотом захватом запястья.

Бросок прогибом захватом туловища с рукой сбоку (сзади)

Защита: присесть, упереться захваченной рукой в грудь атакующего и не дать захватить туловище рукой.

Контрприемы:

- а) бросок подворотом захватом руки через плечо;
- б) бросок подворотом захватом запястья.

Бросок прогибом захватом туловища сзади

Защиты:

- а) подтягивания руки к груди, отставить ногу между ногами атакующего;
- б) упереться руками в плечи атакующего.

Контрприем: бросок руками в плечи атакующего.

Бросок прогибом захватом туловища с дальней рукой сбоку

Защита: отставить ногу назад и, поворачиваясь грудью к атакующему, захватить его разноименное плечо сверху.

Контрприемы:

- а) бросок прогибом захватом плеча и шеи сверху и разноименной руки снизу;
- б) бросок подворотом захватом руки под плечо.

Сваливание сбиванием (сбивания)

Сбивание захватом руки и туловища

Защита: в момент толчка отставить ногу назад.

Контрприемы:

- а) перевод вращением (вертушка) захватом руки сверху;
- б) бросок прогибом захватом руки и туловища.

Сбивание захватом туловища с рукой

Защита: в момент толчка отставить ногу назад.

Контрприемы:

- а) перевод вращением (вертушка) захватом руки сверху;
- б) бросок прогибом захватом руки и туловища.

Сбивание захватом шеи и руки снизу (сверху)

Защита: в момент толчка отставить ногу назад.

Контрприемы:

- а) перевод нырком захватом шеи и туловища;
- б) бросок подворотом захватом руки и шеи;
- в) бросок прогибом захватом шеи с плечом;
- г) бросок прогибом захватом руки снизу и туловища (при захвате руки сверху).

Сбивание захватом руки на шею и туловища

Защита: отставить ногу назад и захватить атакующего за шею с плечом сверху.

Контрприемы:

- а) перевод рывком за шею с плечом сверху;
- б) бросок прогибом захватом шеи с плечом сверху.

Сваливание скручиванием (скручивание)

Скручивание захватом шеи с плечом

Защита: выставить ногу в сторону поворота и, отклоняясь назад, опустить захваченную руку.

Контрприемы:

- а) бросок прогибом захватом шеи и туловища;
- б) бросок прогибом захватом шеи с плечом.

Примерные комбинации приемов

Бросок подворотом захватом руки сверху и шеи:

- а) бросок прогибом захватом рук сверху;
- б) бросок захватом руки сверху и шеи;
- в) сбивание захватом туловища с руками;
- г) сбивание захватом туловища с рукой;
- д) вертушка захватом руки сверху;

е) бросок наклоном захватом туловища с рукой.

Бросок подворотом захватом руки снизу и шеи:

а) перевод нырком захватом шеи и туловища;

б) бросок наклоном захватом шеи и туловища сбоку;

в) бросок прогибом захватом шеи и туловища сбоку;

г) бросок прогибом захватом туловища с рукой;

д) бросок наклоном захватом туловища с рукой;

е) сбивание захватом шеи и туловища;

ж) вертушка захватом руки сверху (под другую руку);

з) бросок прогибом захватом руки и туловища.

Бросок прогибом захватом туловища с рукой:

а) вертушка захватом руки сверху;

б) бросок подворотом захватом шеи с плечом;

в) сбивание захватом туловища с рукой;

г) бросок поворотом захватом руки через плечо.

Куст приемов с захватом шеи с плечом сверху:

а) перевод рывком;

б) сбивание;

в) броски прогибом;

г) мельница.

Куст приемов с захватом руки двумя руками:

а) перевод вертушкой;

б) бросок вертушкой;

в) бросок подворотом;

г) сбивание;

д) мельница;

е) обратная вертушка;

ж) бросок подворотом в обратную захваченной руке сторону.

Тренировочные задания

Тренировочные задания по решению эпизодов схватки

Совершенствование способов подготовки благоприятных условий для проведения приемов: выведение из равновесия, сковывание, скручивание, использование движения противника и прилагаемых им усилий; вызов защитной реакции противника угрозой, сковыванием, выведением из равновесия; вызов активной реакции со стороны противника отступлением, пассивной защитой; повторная атака, обратный вызов, двойной обман в случаях, когда противник либо не реагирует на определенные действия, либо реагирует ослабленной защитой, либо расслаблением.

Совершенствование изучаемых приемов: с сопротивлением партнера после взятия захвата; с сопротивлением партнера после начала проведения приема; с регулированием сопротивления партнера (по заданию тренера); с партнером, применяющим блокирующие захваты и упоры (по заданию тренера); с партнером, проводящим контрприемы; с партнерами разного роста, веса и подготовленности.

Учебно-тренировочные схватки: для отработки техники на сопротивляющемся сопернике; для решения тактических задач, связанных с особенностями борьбы в разных зонах ковра, в разных положениях — стойке, партере, с партнерами различного роста и веса, с ведением поединка только в стойке при стремлении партнера к борьбе лежа и наоборот — только в партере при стремлении партнера бороться в стойке; с целью - не дать провести партнеру ни одной попытки; с целью -" ответить на любую попытку партнера проведением приема; с форой, со сменой партнера и др.

Тренировочные схватки: для формирования навыка ведения поединка, для развития специальных физических и психических качеств, для формирования качеств «спортивного» характера, для накопления опыта борьбы с разными противниками.

Тренировочные задания с использованием положения «мост»

Удержание захватом руки с головой спереди

Уход с моста: переворотом на живот. |

Контрприем: переворот захватом туловища спереди.

Удержание захватом одноименной руки и туловища спереди.

Уходы с моста:

а) забеганием в сторону, противоположную захваченной руке;

б) поворотом в сторону противника.

Контрприем: переворот через себя захватом туловища (в обе стороны).

Удержание захватом одноименной руки спереди-сбоку

Уходы с моста:

а) поворотом в сторону противника;

б) забеганием в сторону атакующего.

Контрприем: переворот через себя захватом туловища.

Удержание захватом руки под плечо, находясь спиной к противнику

Уход с моста: забеганием в сторону.

Поочередные схватки в партере с заданием — уйти из опасного положения: при удержании одной руки — забеганием в сторону от противника;

при удержании одной руки — переворотом через голову;

при удержании руки и туловища:

а) забеганием в сторону от противника;

б) переворотом через голову;

при удержании туловища — поворачивая туловище в сторону от противника и упираясь ногами в ковер, лечь на левый бок, стараясь перевернуться на живот;

при удержании руки и шеи:

а) забеганием в сторону от противника;

б) переворотом через голову;

при удержании туловища спереди:

а) круче встать на мост, соединяя пальцы рук в крючок и, упираясь руками в грудь атакующего, постараться оттолкнуть его от себя;

б) при ослаблении захвата повернуть туловище в сторону, упираясь носками в ковер, оттолкнуться ногой от ковра и быстро лечь на живот.

Удержание захватом руки и туловища сбоку (сидя и лежа) |

Уходы с моста:

- а) забеганием в сторону от противника;
- б) переворотом в сторону противника.

Контрприемы:

- а) переворот через себя захватом руки двумя руками;
- б) накрывание через высед захватом руки и туловища спереди;
- в) переворот через себя захватом шеи с плечом.

Удержание захватом туловища с рукой сбоку (сидя и лежа)

Уход с моста: переворотом в сторону противника.

Контрприемы:

- а) переворот через себя захватом руки двумя руками;
- б) переворот через себя захватом шеи с плечом.

Удержание захватом туловища сбоку (сидя и лежа)

Уход с моста: поворотом в сторону противника.

Контрприемы:

- а) переворот через себя захватом руки и шеи;
- б) накрывание через высед захватом руки и шеи.

Удержание захватом одноименного запястья и туловища сбоку

Уходы с моста:

- а) забеганием в сторону от противника;
- б) уходом в сторону противника.

Контрприемы:

- а) накрывание переворотом через голову;
- б) накрывание забеганием в сторону от противника.

Задания для учебных и учебно-тренировочных схваток

Подготовка к броскам:

выведение из равновесия рывком, нырком, толчком назад, влево-назад, влево в сторону, влево-вперед, вперед, вправо-вперед, вправо-в сторону, вправо-назад.

Подводящие упражнения для бросков наклоном:

отрыв манекена (партнера) от ковра;

отрыв манекена (партнера) с последующим отведением его нижней части (ног) в сторону (поочередно вправо и влево);

имитация броска с манекеном.

Подводящие упражнения к сваливаниям сбиванием:

1) находясь в правой (левой) стойке, борец упирается руками в стену. Отставляя одновременно правую (левую) ногу немного назад на носок и значительно дальше левую (правую) и не отрывая рук от стены, принимает положение выпада без смены ног;

2) из того же и.п., оттолкнувшись ногами от ковра и не отрывая рук от стены, борец одновременно посылает правую ногу назад на носок, а левую — вперед на ступню, прижимая положение выпада со сменой ног;

3) из того же и.п., оттолкнувшись ногами от ковра и не отрывая рук от

стены, борец быстро отставляет ноги назад на носки, сохраняя при этом их начальное положение;

4) из того же и.п. борец, отталкиваясь ногами от ковра, одновременно посылает правую ногу немного вперед, а левую — далеко назад, ставит их на носки, сильно сгибает правую ногу в колене, принимая положение выпада без смены ног, и поворачивается на носках кругом;

5) после принятия положения выпада, как и в 4-м упражнении, смена ног;

6) находясь в правой (левой) стойке в обоюдном захвате руки и туловища партнера, один из борцов (поочередно), перенося тяжесть своего тела на захваченную руку партнера и его туловище, тут же переходит в положение выпада с небольшим поворотом туловища налево (направо) и загружает правую (левую) ногу партнера;

7) из того же и.п. атакующий борец одновременно с переносом тяжести своего тела на захваченную руку и туловище партнера принимает положение выпада со сменой ног, ставя левую (правую) ногу вперед на ступню носком наружу и поворачиваясь немного влево (вправо);

8) из того же и.п. атакующий борец, отталкиваясь ногами от ковра, одновременно отставляет их назад на носки и, поворачиваясь немного влево (вправо), переносит тяжесть своего тела на захваченную руку и туловище партнера;

9) атакующий в левой стойке, его партнер — в правой, в обоюдном захвате правой руки и туловища. Переносит тяжесть тела на захваченную руку и туловище партнера, атакующий тут же посылает правую ногу вперед на ступню носком внутрь, а левую отставляет назад на носок и поворачивается немного влево;

10) то же из правой стойки.

Подводящие упражнения для бросков подворотом:

1) повороты спиной к атакующему: на передстоящей ноге, подставляя к ней сзади стоящую ногу; на сзади стоящей ноге: подставляя к ней передстоящую ногу; на передстоящей ноге, перенося перед ней сзади стоящую ногу;

2) повороты спиной с последующим наклоном туловища к подставляемой ноге;

3) повороты спиной из правой стойки с последующим наклоном туловища к подставляемой ноге и падением вперед-в сторону подставляемой ноги, опираясь при этом на предплечье правой руки и переходя в высед на правом бедре;

повороты спиной с последующим наклоном туловища к подставляемой ноге и возвращение в и.п.;

взявшись за руки, борцы становятся в правую (левую) стойку лицом друг к другу, выполняют поворот спиной друг к другу (любым из приведенных способов), после чего один из борцов, выпрямляя ноги и наклоняясь, но не падая вперед, перебрасывает партнера через себя, удерживая его за руки; имитация броска с воображаемым партнером;

имитация броска с манекеном.

Подводящие упражнения к броскам прогибом:

- 1) подход к партнеру:
 - а) с подставлением вперед сзади стоящей ноги;
 - б) с зашагиванием сзади стоящей ногой;
 - в) с подставлением сзади стоящей ноги между ногами соперника и зависом на нем;
 - 2) имитация похода (любыми способами) и захватом воображаемого противника;
 - 3) имитация подхода и захвата с манекеном;
 - 4) имитация подхода и захвата с партнером;
 - 5) падение со стойки спиной к концу с помощью партнера (руки соединены в крючок перед грудью);
 - 6) падение со стойки на мост с помощью партнера;
 - 7) падение со стойки назад с последующим поворотом грудью к коврику;
 - 8) подход, захват и подбив воображаемого противника с отклонением туловища назад;
 - 9) то же с набивным мячом;
- то же с манекеном (после подбива и рывка руками манекен должен занять вертикальное положение);
- то же, как и в 9 и 10 упражнении, но с последующим перебрасыванием мяча и манекена назад в сторону броска (борец остается на ногах);
- то же, но с падением на ковер;
- имитация броска манекена захватом туловища с рукой со страховкой (страхующий со стороны свободной руки манекена и удерживает ее левой рукой);
- имитация броска манекена захватом туловища с рукой с подставлением ноги (без страховки);
- имитация броска манекена захватом туловища с рукой с зашагиванием;
- бросок прогибом партнера захватом одноименной руки на шею и туловища;
- бросок прогибом захватом туловища с рукой со страховкой (страхующий со стороны свободной руки атакуемого, захватывая ее одноименной рукой за запястье, а другой — за плечо, снизу).

Тренировочные задания по преодолению блокирующих упоров атакующими захватами

В комплекс заданий по преодолению блокирующих упоров атакующими захватами входят задания, связанные со стремлением добиваться позиционного преимущества путем активного пресечения атаки соперника, подавления его инициативы, а также преодоления его блокирующих действий. Подобные ситуации в той или иной форме встречаются в поединках при решении захватов приемами. Это обуславливает необходимость объединять задания по преодолению блокирующих действий в логические цепи эпизодов поединка и совершенствовать в единстве выполнения входов в атакующие захваты и их решениями конкретными технико - тактическими действиями.

Задания выполняются по следующей схеме.

Борец А блокирует действия соперника упорами:

левой рукой в правое предплечье - правой рукой в левое предплечье, плечо, ключицу, шею, грудь, живот;

левой рукой к правому плечу - правой рукой в левое предплечье, плечо, ключицу, шею, грудь, живот и т.д. (всего 36 вариантов в случае использования всех перечисленных точек для упора).

Борец Б преодолевает блокирующие действия соперника, добиваясь осуществления своего атакующего захвата

Таким образом, если использовать 18 атакующих захвата, приведенных указанных вариантов блокирования мы имеем 648 возможных заданий по преодолению блокирующих упоров атакующими захватами.

Тренеров-преподавателей не должно пугать многообразие рекомендуемых заданий, т.к. основная задача их применения состоит в том, чтобы в ходе ознакомления с ними отбирать те из них, которые в большей степени соответствуют индивидуальным особенностям занимающихся. Путем такого отбора и формируется индивидуальная манера борьбы, закрепляемая в учебно-тренировочных и соревновательных схватках.

Решение заданий дебютами

Закрепление техники выполнения приемов осуществляется посредством выполнения заданий в форме соревновательных упражнений. Сущность заданий состоит в том, что обоим борцам предлагаются всевозможные, заранее обусловленные положения по отношению друг к другу, которые должны решаться только оценочными приемами.

Условия выполнения: отступить нельзя, выполнять блокирующие действия нельзя, маневрировать нельзя, в течение 5 - 10 с провести оценочный прием.

Задания, осложненные дебютами, воспитывают бескомпромиссность, способствуют развитию ориентировки в сложных условиях, развивают скоростные качества борца. При достаточной технической подготовленности учеников на последнем году пребывания в учебно-тренировочных группах необходимо вводить задания по решению различных эпизодов поединка приемами с продолжением атаки в партере до 15 с.

Атакующие действия, связанные с выведением из равновесия

Выведение из равновесия продергиванием:

- захватом головы двумя руками рывком вниз-под себя;
- захватом шеи и плеча сверху рывком вниз-под себя;
- захватом шеи сверху и разноименного предплечья рывком веру вниз-на себя;
- захватом предплечий, прижимая их к своей груди, рывком вниз-от себя;
- захватом за кисть и упором в предплечье рывком сверху-вниз-на себя;
- захватом шеи и плеча с упором голени в голень противника рывком сверху-вниз-на себя.

Выведение из равновесия сваливанием:

- захватом шеи и одноименного предплечья рывком сверху-вниз-вправо;
- захватом головы двумя руками рывком сверху-вниз-влево;
- захватом одноименного плеча и упором в спину противника рывком

сверху-вниз- влево;

- захватом шеи и упором в живот противника рывком сверху-вниз-влево;
- захватом туловища и толчком в спину рывком вправо;
- захватом кисти двумя руками и упором плеча в разноименное плечо противника рывком в сторону.

Выведение из равновесия скручиванием:

- захватом туловища и упором в разноименное предплечье;
- захватом шеи и упором в разноименное предплечье;
- захватом шеи и упором головой в голову противника;
- в скрестном захвате и упором своей голенью в разноименную Г олень противника;
- в скрестном захвате и упором бедром в разноименное бедро Противника;
- в скрестном захвате переставлением ног разножкой;
- в скрестном захвате отставлением ноги назад.

Тренировочные задания по завоеванию активной позиции

Тренировочные задания по завоеванию активной позиции за счет:

- постоянного преследования противника с работой руками снизу;
- силового давления при надежной защите (в «глухой» стойке);
- маневрирования для создания неустойчивого положения у соперника (например: захват разноименной руки снизу с отключением ее и одновременной постановкой разноименной ноги снаружи). Эти действия вынуждают соперника отступить, и тем самым создается определенное преимущество;
- постоянной угрозы атаки увеличением количества попыток проведения приемов; выведения из равновесия, рыбкой, толчков, швунгов;
- умения не отступать в излюбленном захвате;
- умения использовать усилия и действия соперника для проведения контрприемов или накрывания;
- применения активной защиты (сковыванием, рывками, толчками, швунгами, излюбленными захватами) для последующих атакующих действий;
- умения ходить из навязанного соперником неудобного захвата с проведением атакующего действия;
- использования момента окончания неудачной атаки соперника («срыва» в партер) для быстрой контратаки;
- умения проводить 5—6 приемов из одного захвата (в обе стороны).

Тренировочные задания по совершенствованию защитных действий

Тренировочные задания по формированию фона ведения схватки при защитных действиях за счет:

- 1) сдерживания в пассивной «глухой» стойке путем сковывания, рывков, толчков, ложных атак;
- 2) давления в активной «глухой» стойке путем вязки рук, сковывания, швунгов, рывков, толчков;
- 3) маневрирования путем разносторонних передвижений в чередовании с упорами; блокирующими захватами; рывками; толчками; Ложными атаками;
- 4) входов в излюбленные захваты с активным продолжением (вызовом

необходимости выхода противника из этого захвата) и пассивным продолжением путем толчков, рывков, упоров;

выходов из неудобных захватов путем рывков, толчков, швунгов, упоров

Тренировочные задания по совершенствованию тактики ведения схватки (в целях защиты) за счет:

- 1) создания провокации (вызова) грубости со стороны противника рывками, толчками, швунгами, упорами, блокирующими захватами;
- 2) рационального ведения схватки на краю ковра;
- 3) провоцирования противника на нарушение правил борьбы (зацепы, захваты ног и т.п.);
- 4) остановки схватки путем создания беспорядка в костюме, симуляции повреждений.

14.5. Содержание программного материала на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

Физическая подготовка

В процессе физической подготовки в группах спортивного совершенствования основной акцент следует делать на дальнейшее совершенствование скоростно-силовых качеств и специальной выносливости.

Комплексы силовой подготовки составляются с учетом указанных ранее требований. В качестве отягощений в полной мере для спортсменов 16—17 лет и старше можно использовать штангу (на этапах базовой подготовки в подготовительном периоде) и упражнения с партнером (на предсоревновательных этапах подготовки).

Для совершенствования специальной выносливости можно использовать различные варианты КТ, которые предусматривают использование главным образом соревновательных упражнений борца.

Вариант КТ для совершенствования специальной выносливости с поочередной борьбой в стойке и партере

Занимающиеся делятся на группы с нечетным количеством участников (5, 7, 9) из смежных весовых категорий (55 и 60 кг, 66 и 74 кг, 84 и 96 кг, 96 и 120 кг).

Суть тренировки в том, что борцы в каждой подгруппе чередуют борьбу в стойке (1 мин) с борьбой в партере (30 с). В каждом круге борец, являющийся ведущим («маткой»), встречается по очереди с партнерами по группе и борется с ними в полную силу в максимальном темпе. Другие борцы выполняют такое же задание, но в среднем темпе. Эти спортсмены могут получить также задание отрабатывать в это время излюбленные приемы. Один из участников отдыхает (1 мин или 30 с в зависимости от задания, с которым совпал его отдых).

После отдыха он встречается с «маткой». «Матка» борется непрерывно в соревновательном темпе 6 мин.

Таким образом, общее время работы при 9 участниках составляет 48 мин, общая продолжительность отдыха во время тренировки 6 мин.

При 7 участниках общее время работы 27 мин. Каждый ведущий борется

непрерывно 4,5 мин, общее время отдыха до тренировки 4,5 мин. Предлагаемый вариант КТ характеризуется максимальными показателями тренировочной нагрузки, зачастую (при правильной организации) превышающими соревновательные, поэтому такая тренировка может проводиться не чаще одного раза в месяц, обычно в конце специально-подготовительного этапа тренировки. Поэтому для того, чтобы группы были примерно однородными и полноценными, такую тренировку лучше всего проводить в условиях централизованных учебно-тренировочных сборов или в спортивной школе, но с привлечением борцов из других школ, т.е. можно делать в конце этапа общую тренировку.

Перед началом тренировки все спортсмены разбиваются на группы и участнику каждой группы присваивается номер (для большей объективности можно провести жеребьевку). После этого каждой группе указывается место тренировки.

Разминка проводится общая для всех. После разминки участники собираются на указанное место, где им объясняется порядок тренировки. Максимальный эффект может быть достигнут только в том случае, если каждый участник будет знать порядок встреч с партнерами по группе. Ниже приводится схема разбивки партнеров по парам для 9 и 7 участников.

Таким образом, в каждом круге борцы встречаются с одним из соперников только один раз. Для большей четкости проведения тренировки необходимо заранее заготовить специальные карточки со схемой составления пар в каждом круге.

Поскольку чистое время работы в КТ с пятью участниками 12 минут, то можно проводить тренировку до 4 кругов в зависимости от подготовленности участников. Изменяя режим работы и характер задания, можно составлять различные варианты комплексов КТ этого типа.

*Вариант КТ для совершенствования
специальной выносливости
в борьбе в партере*

Представлены две формы проведения такой тренировки:

Первая заключается в том, что все борцы делятся на подгруппы, как и в предыдущем случае, но с любым количеством участников (как правило не больше 5 - 6 человек) (Проводится жеребьевка. Каждому участнику присваивается порядковый номер. Один из борцов ведущий. Он поочередно борется в партере с каждым из участников в течение 30с с задачей провести хотя бы один прием при борьбе сверху и успешно защищаться при борьбе внизу. Остальные участники в этот момент отдыхают. Таким образом общее время работы при 3-х участниках - 1,5 мин, при 4-х - 2 мин, при 6-ти - 3 мин. Количество кругов от 2-х до 4-х.

Вторая форма организации КТ предусматривает деление борцов на подгруппы с четным числом участников (не менее 4-х, но лучше больше - 6 - 8). Проводится жеребьевка. Нечетные номера встречаются с четными. В первом круге 1 - 2, 3 - 4, 5— 6, 7 - 8 и т.д. В следующем круге нечетные номера остаются на месте, а четные номера переходят к нечетным по часовой стрелке.

Таким образом, состав пар по кругам следующий:

I круг - 1 - 2, 3 - 4, 5 - 6, 7 - 8; нечетные сверху

II круг - 8 - 1, 2 - 3, 4 - 5, 6 - 7; четные сверху

III круг - 1 - 6, 3 - 8, 5 - 2, 7 - 4; нечетные сверху

IV круг - 1 - 6, 3 - 8, 5 - 2, 7 - 4; четные сверху

Отдых 6 - 8 минут.

V круг - 2 - 1, 4 - 3, 6 - 5, 8 - 7; четные сверху

VI круг - 1 - 8, 3 - 2, 5 - 4, 7 - 6; нечетные сверху

VII круг - 6 - 1, 8 - 3, 2 - 5, 4 - 7; четные сверху

VIII круг - 1 - 4, 3 - 6, 5 - 8, 7 - 2; нечетные сверху

Чистое время такой тренировки при продолжительности одной схватки 30 с для каждого участника составляет 4 мин. Поэтому этот комплекс можно выполнять от 2-х до 4-х раз. Интервал отдыха между данными сериями возрастает до 10 - 12 мин.

Технико-тактическая подготовка

Техника борьбы

Приемы борьбы в партере

Переворот скручиванием захватом спереди одной рукой за плечо, другой — под плечо Защиты:

- а) прижать к себе руку, захваченную под плечо;
- б) выставить ногу в сторону поворота атакующего.

Контрприемы:

- а) переворот скручиванием захватом разноименной руки под плечо;
- б) сбивание захватом туловища с рукой;
- в) накрывание выставлением ноги в сторону поворота.

Переворот скручиванием захватом рук с головой спереди-сбоку

Защита: захватить запястье и, лежа на живот, опереться локтями в ковер.

Контрприемы:

- а) переворот скручиванием захватом разноименного запястья;
- б) сбивание захватом туловища.

Переворот скручиванием захватом спереди за плечи Защита: прижимая к себе руку, ближнюю к атакующему, опереться ногой в сторону переворота.

Контрприемы:

- а) выход наверх выседом;
- б) сбивание захватом туловища.

Переворот скручиванием захватом дальнего плеча с шеей спереди-сбоку

Защиты:

- а) прижать захватываемое плечо к своему туловищу;
- б) лечь на бок спиной к атакующему.

Контрприем: сбивание.

Переворот скручиванием рычагом через высед

Защиты:

- а) прижать свое плечо к туловищу;
- б) выставить ногу на ступню в сторону переворота.

Контрприемы:

- а) переворот за себя захватом разноименной руки под плечо;
- б) сбивание захватом руки и туловища;
- в) переворот выседом захватом руки под плечо.

Переворот скручиванием захватом шеи спереди из-под плеча

Защиты:

- а) прижать руки к туловищу, поднять голову вверх;
- б) лечь на живот, прижать руки к туловищу и выставить ногу в сторону переворота.

Контрприем: переворот скручиванием захватом рук под плечи.

Переворот скручиванием захватом шеи спереди из-под разноименного плеча
Защиты:

- а) прижать захватываемую руку к туловищу;
- б) лечь на бок, противоположный перевороту.

Контрприем: переворот скручиванием захватом руки под плечо.

Переворот скручиванием за себя захватом сбоку плеча с шеей

Защита: лечь на живот и захватить одноименное предплечье атакующего у себя на шее.

Контрприем: бросок подворотом захватом одноименного плеча.

Переворот скручиванием за себя захватом сбоку шеи с дальним плечом

Защита: лечь на живот, прижать одноименное предплечье к своей груди и отставить ближнюю ногу назад.

Контрприем: бросок подворотом захватом одноименного запястья.

Переворот скручиванием за себя захватом сбоку шеи и рычагом ближней руки
Защита:

- а) выставить захватываемую руку вперед;
- б) лечь на живот и выставить ближнюю ногу за атакующего.

Контрприем: бросок подворотом захватом одноименного плеча.

Переворот скручиванием за себя захватом шеи и рычагом дальней руки
Защиты:

- а) выставить захватываемую руку вперед;
- б) лечь на живот и выставить ближнюю ногу за атакующего.

Контрприем:

бросок подворотом захватом руки под плечо.

Перевороты забеганием

Переворот забеганием захватом предплечий изнутри

Защита:

- а) не дать захватить руки, выставить их вперед;
- б) лечь спиной к атакующему и упереться рукой и ногой в ковер.

Контрприем: переворот через себя выседом захватом руки под плечо.

Переворот забеганием двумя ключами

Защиты:

- а) лечь на бок спиной к атакующему;
- б) сесть и выставить ноги вперед.

Контрприемы:

- а) выход наверх через высед;
- б) бросок под воротом захватом руки через плечо;
- в) переворот через себя выседом захватом руки через плечо.

Броски наклоном

Бросок наклоном захватом туловища сзади-сбоку

Защита: лечь на бок грудью к атакующему и, упираясь рукой ногой в ковер, отойти от атакующего.

Контрприем: бросок прогибом захватом руки сверху.

Броски накатом

Бросок накатом с ключом и захватом туловища сверху
Защита: отходя от атакующего, прижаться тазом к коврику и, поворачиваясь грудью к атакующему, упереться рукой и коленом ковер.

Контрприемы:

- а) выход наверх выседом;
- б) бросок подворотом захватом запястья;
- в) накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

Броски прогибом

Бросок прогибом захватом шеи с плечом спереди-сверху

Защита: прижать захватываемую руку к себе, другой рукой захватить разноеименное предплечье атакующего и отставить руки назад

Контрприемы:

- а) вертушка захватом руки снизу;
- б) переворот скручиванием захватом руки под плечо;
- в) бросок прогибом захватом руки на шее и туловища;
- г) накрывание выставлением ноги в сторону поворота.

Бросок прогибом захватом рук с головой спереди-сверху

Защита: развести руки в стороны, не дать прижать их к голове.

Контрприемы:

- а) переворот в сторону захватом рук под плечи;
- б) накрывание выставлением ноги в сторону поворота.

Броски подворотом (бедро)

Бросок подворотом захватом сбоку плечом с шеей
Защита: не давая оторвать себя от ковра, захватить одноименное запястье атакующего и отставить ноги назад (стараться разорвать хват).

Контрприем: бросок подворотом захватом запястья.

Приемы борьбы в стойке

Броски подворотом (бедро)

Бросок подворотом захватом запястья

Защита: приседая, отклониться назад и рывком на себя освободить захваченные руки.

Контрприем: бросок прогибом обратным захватом туловища.

Бросок подворотом захватом руки и другого плеча снизу

Защита: приседая, отклониться назад и захватить туловище атакующего сбоку. Контрприемы:

- а) сбивание захватом руки снизу и туловища;
- б) бросок прогибом захватом туловища сбоку;

в) перевод захватом туловища сбоку (сзади).

Бросок подворотом захватом одноименной руки и туловища (шеи)

Защита: приседая, отклониться назад и рывком на себя освободить захваченную руку. Контрприемы:

- а) бросок подворотом захватом запястья;
- б) бросок обратным захватом туловища,

Бросок подворотом захватом шеи с плечом в сторону, обратную захваченной руке. Защита: приседая, отклониться назад и захватить руку и туловище атакующего сбоку. Контрприемы:

- а) сбивание захватом руки и туловища;
- б) бросок прогибом захватом руки и туловища сбоку.

Бросок подворотом захватом рук с головой

Защита: приседая, освободить от захвата руки и захватить туловище атакующего.

Контрприем: бросок прогибом захватом рук сверху.

Броски наклоном

Бросок наклоном захватом руки на шее и туловище

Защиты:

а) прижать плечо к своему туловищу и не дать атакующему провести под него голову; б) приседая, отставить ногу, ближнюю атакующему назад, захватить его шею сверху. Контрприемы:

- а) перевод рывком захватом плеча и шеи сверху;
- б) бросок подворотом (бедро) захватом руки и подбородка;
- в) бросок прогибом захватом шеи с плечом сверху;
- г) бросок прогибом захватом шеи с плечом сбоку-сверху.

Бросок наклоном захватом шеи и туловища сбоку

Защиты:

а) не давая провести голову атакующему под свое плечо, захватить его разноименное плечо сверху;

б) делая шаг ближней к атакующему ногой назад, перенести свою руку через голову атакующего назад.

Контрприемы:

- а) бросок подворотом (бедро) захватом руки под плечо; б) бросок прогибом захватом шеи сверху и руки снизу;
- в) бросок подворотом (бедро) захватом запястья и шеи.

Бросок наклоном захватом шеи и туловища

Защита: приседая, отставить ногу, ближнюю к атакующему, назад, опереться свободной рукой в грудь атакующего, а другой — захватить его разноименное плечо сверху.

Контрприемы:

- а) бросок подворотом (бедро) захватом руки снизу и шеи;
- б) бросок прогибом захватом шеи и туловища;

Бросок наклоном захватом туловища с руками

Защита: приседая, отставить ногу, назад, и опереться руками в грудь атакующего.

Контрприем: бросок прогибом захватом рук снизу.

Броски прогибом

Бросок прогибом захватом рук снизу

Защита: отходя от атакующего, опустить руки через стороны.

Контрприемы:

- а) бросок прогибом захватом рук сверху;
- б) бросок прогибом захватом плеча сверху и шеи;
- в) бросок подворотом захватом руки сверху и шеи;
- г) накрывание выставлением ног в сторону поворота.

Бросок прогибом захватом сверху рук под плечи

Защита: прижимая руки к себе, разорвать захват.

Контрприем: скручивание захватом руки под плечо.

Бросок прогибом захватом шеи с плечом

Защита: приседая и упираясь рукой в грудь атакующего, отойти назад, другой рукой захватить его руку сверху.

Контрприемы:

- а) бросок прогибом захватом шеи с плечом;
- б) накрывание выставлением ноги в противоположную повороту сторону (в сторону поворота).

Бросок прогибом захватом шеи с плечом сверху

Защита: прижать захватываемую руку к себе, другой рукой захватить разноименное предплечье атакующего и разорвать захват.

Контрприемы:

- а) перевод вращением (вертушка) захватом руки снизу;
- б) бросок прогибом захватом руки на шее и туловища;
- в) накрывание выставлением ноги в сторону поворота.

Бросок прогибом захватом шеи с плечом сбоку-сверху

Защита: наклоняясь вперед, отставить назад ногу, находящуюся ближе к атакующему.

Контрприем: накрывание отставлением ног назад.

Бросок прогибом захватом шеи и туловища

Защита: приседая, захватить одной рукой плечо атакующего сверху, а другой упереться в его грудь.

Контрприемы:

- а) бросок подворотом захватом руки снизу и шеи;
- б) бросок прогибом захватом руки сверху и туловища;
- в) бросок прогибом захватом руки шеи и туловища;
- г) перевод вращением (вертушка) захватом руки сверху.

Бросок прогибом захватом предплечья изнутри предплечьем своей руки

Защита: упираясь захваченной рукой в атакующего, отойти от него.

Контрприемы:

- а) бросок прогибом захватом руки и туловища;
- в) накрывание выставлением ноги в сторону поворота.

Бросок прогибом захватом руки двумя руками

Защита: присесть и опереться свободной рукой в плечо или грудь атакующего. Контрприемы:

- а) сбивание захватом туловища с рукой;
- б) бросок прогибом захватом туловища с рукой;
- в) бросок подворотом захватом руки через плечо;
- г) накрывание выставлением ноги в сторону, противоположную повороту.

Бросок прогибом захватом руки сверху, соединяя руки в крючок

Защита: приседая, опереться захваченной рукой в грудь атакующего, а другой рукой в его плечо или подбородок.

Контрприемы:

- а) сбивание захватом туловища с рукой;
- б) бросок прогибом захватом туловища;
- в) бросок подворотом захватом руки через плечо;
- г) накрывание выседом в сторону, противоположную повороту.

Бросок прогибом захватом руки на шее и туловища

Защита: приседая, отставить ногу назад и захватить атакующего за шею с плечом сверху.

Контрприемы:

- а) бросок прогибом захватом шеи с плечом сверху;
- б) сбивание захватом шеи с плечом сверху.

Бросок прогибом захватом сверху одной руки за плечо, другой под

плечо Защита: приседая, захватить одной рукой за плечо атакующего у себя на шее, другой — за его туловище.

Контрприемы:

- а) бросок прогибом захватом руки на шее и туловища;
- б) скручивание захватом руки под плечо;
- в) выставление ноги (ног) в сторону поворота.

Бросок прогибом захватом плеча и шеи

Защита: соединить руки в крючок и, приседая, опереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего.

Контрприемы:

- а) бросок прогибом захватом туловища;
- б) сбивание захватом туловища;
- в) накрывание выставлением ноги (ног) в сторону поворота.

Сваливание сбиванием (сбивания)

Сбивание захватом шеи с плечом сверху

Защита: в момент толчка отставить ногу назад.

Контрприемы:

- а) перевод вращением (вертушка) захватом руки снизу;
- б) бросок прогибом захватом руки на шее и туловища;
- в) скручивание захватом запястья.

Сбивание захватом шеи и туловища

Защита: отставить ногу в сторону толчка.

Контрприемы:

- а) бросок подворотом захватом руки снизу и шеи;

б) бросок подворотом захватом руки под плечо.

Сваливание скручиванием (скручивания)

Скручивание захватом шеи сверху и разноименной руки снизу
Защита: соединить руки в крючок и упереться ими в живот атакующего.
Контрприем: бросок прогибом захватом руки и туловища.

Скручивание захватом шеи сверху и руки у себя на шее
Защита: выставить ногу в сторону скручивания и, приседая, выпрямить туловище.

Контрприем: скручивание захватом шеи сверху и разноименной руки на шее.

Скручивание захватом рук с головой

Защита: подойдя к атакующему, развести руки в стороны.

Контрприем: бросок прогибом захватом рук сверху.

Тренировочные задания для проведения разминки

С ростом спортивного мастерства содержание разминки все больше стабилизируется. Продолжительность разминки не превышает 15 мин.

Общая часть разминки (3 - 4 мин) включает в себя бег с ускорениями в разных направлениях и в разных исходных положениях; вращения кистей, предплечий, рук; наклоны и повороты туловища в движении; сложные акробатические происки; ходьба в упоре сзади; ходьба и бег на коленях; передвижение в стойке на руках.

Специальная часть разминки может быть представлена из следующих вариантов.

1 вариант:

вязка рук, теснение - 1 мин;

- проходы на туловище, перевороты в партер - 1 мин;
- захват головы и руки сверху, продергивание вниз в партере - 1 мин;
- захват «петля», реализация захвата - 2 мин;
- захват руки двумя руками, реализация захвата или его имитация - 2 мин;
- спурт на теснение и выигрыш территории - 2 x 30 с;
- упражнения на «мосту» (забегания, перевороты, передвижения) - 1 мин;
- самостоятельная разминка суставов и связок - 2 мин.

2 вариант:

- проходы на туловище и переводы в партер;
- борьба за выигрышное положение в одноименном скрестном захвате - 1 мин;
- вязка рук, теснение - 1 мин;
- выполнение или имитация излюбленных приемов - 2 мин;
- борьба за выигрыш территории — 2 x 30с;
- захват туловища двумя руками снизу и реализация захвата приемом - 2 мин;
- упражнения на «мосту» (забегания, перевороты, передвижения) - 1 мин;
- самостоятельная разминка суставов и связок - 2 мин.

3 вариант:

- проходы на туловище и переводы в партер - 1 мин;
- вязка рук в партере - 1 мин;
- захваты рук на ключ — 1 мин;

- передвижения в партере (защита от «заднего пояса») - 2 x 1 мин;
- защита от «обратного пояса» - 2x1 мин;
- защита от переворота накатом - 2x1 мин;
- упражнения на «мосту» - 1 мин;
- самостоятельная разминка суставов и связок - 2 мин.

15. Учебно-тематический план в таблице № 10.

Таблица № 10

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.

	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятие. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
		
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт - явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.

	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈70/107	май	Понятие. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь- май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
		
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/недотренированность	≈200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества

				личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль- май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
		
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈ 600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности,	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы

самоанализ обучающегося			спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий
	

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

16. К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивной дисциплине «вольная борьба» вида спорта «спортивная борьба» основаны на особенностях вида спорта «спортивная борьба» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «спортивная борьба», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Зачисление на этапы спортивной подготовки, перевод спортсменов на следующий этап, производится с учётом результатов спортивной подготовки, которые должны соответствовать требованиям, установленным данной Программой.

На этап начальной подготовки зачисляются лица не моложе 7 лет, желающие

заниматься вольной борьбой, не имеющие медицинских противопоказаний для освоения Программы и выполнившие нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на данном этапе (Приложение 1). Перевод по годам подготовки на этапе начальной подготовки осуществляется при условии выполнения спортсменом нормативов, установленных в Приложении 1 настоящей Программы.

На тренировочный этап зачисляются подростки не моложе 11 лет. Группы на этом этапе формируются только из практически здоровых юных спортсменов, прошедших спортивную подготовку на этапе начальной подготовки и выполнивших нормативы по общей физической и специальной физической подготовке и технико-тактическому мастерству (Приложение 1). Перевод по годам подготовки на данном этапе осуществляется при условии выполнения спортсменом нормативов, установленных в Приложении 1 настоящей Программы.

На этап спортивного совершенствования спортсмены зачисляются на конкурсной основе, прошедшие спортивную подготовку не менее 4-х лет, на основании медицинского заключения врачебно-физкультурного диспансера, выполнившие нормативы по общей физической и специальной физической подготовке и сдавшие спортивные нормативы по присвоению звания Кандидат в мастера спорта (Приложение 1). Возраст спортсмена для зачисления на этап спортивного совершенствования и сохранения на этом этапе с 14 до 21 года. Перевод по годам подготовки на данном этапе осуществляется при условии выполнения нормативов, установленных в Приложении 1 настоящей Программы, и положительной динамики роста спортивных результатов или стабильно высоких показателей.

Спортсменам, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки повторно по решению тренерского совета, но не более одного раза на данном этапе.

Спортсмены, не достигшие установленного программой возраста для перевода в группу следующего года подготовки, могут быть переведены раньше срока на основании решения тренерского совета при разрешении врача.

Минимальные требования к возрасту и количеству лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки, представлены в таблице 1.

При проведении учебно-тренировочных мероприятий с обучающимися, не достигшими девятилетнего возраста, по спортивным дисциплинам вида спорта «спортивная борьба» на этапе начальной подготовки первого и второго года обучения, не допускается применение спаррингов, поединков, схваток, аналогичных форм контактных взаимодействий между обучающимися, и (или) лицами, осуществляющими спортивную подготовку, а также участия в спортивных соревнованиях.

Спортивная подготовка на этапе начальной подготовки первого и второго года обучения должна быть направлена на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники спортивной дисциплины «вольная борьба» вида спорта «спортивная борьба».

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивной дисциплине «вольная борьба» вида спорта «спортивная борьба» учитываются учреждением при формировании годового учебно-тренировочного плана.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду Кабардино-Балкарской Республики по виду спорта «спортивная борьба» (спортивная дисциплина «вольная борьба») и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «спортивная борьба» (спортивная дисциплина «вольная борьба») не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивной дисциплине «вольная борьба» вида спорта «спортивная борьба».

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

17. Требования к материально-техническим условиям реализации Программы предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической инфраструктурой):

- наличие спортивного зала;

- наличие раздевалок, душевых;

- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 2 к Программе);

- обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 3 к Программе);

- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

18. Кадровые условия реализации Программы:

укомплектованность учреждения педагогическими, руководящими и иными работниками: для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «спортивная борьба» (спортивная дисциплина «вольная борьба»), а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися); уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников учреждения, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 22.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054); непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей учреждения.

19. Информационно-методические условия реализации Программы

Список литературных источников

1. Галковский Н.М. Спортивная борьба: Учебник для ИФК / Н.М. Галковский, А.З. Катулина, Н.Г. Чионов - М.: ФИС, 1968. - 584 с.
2. Игуменов В.М. Спортивная борьба: Учебник для студентов и учащихся факультетов (отделений) физического воспитания педагогических учебных заведений. / В.М. Игуменов, Б.А. Подливаев - М.: Просвещение, 1993. - 240 с.
3. Кожарский В.П. Техника классической борьбы. / В.П. Кожарский, Н.Н. Сорокин - М.: ФИС, 1978. - 280 с.
4. Ленц А.Н. Классическая борьба. / А.Н. Ленц - М.: ФИС, 1960. - 415 с.
5. Мазур А.Г. Классическая борьба. - М.: Воениздат МО СССР, 1969. - 200с.
6. Сорокин Н.Н. Спортивная борьба (классическая и вольная): Учебник для ИФК. / Н.Н. Сорокин - М.: ФИС, 1960. - 484 с.
7. Спортивная борьба: Учебник для ИФК / ред. А.П. Купцова. - М.: ФИС, 1978. - 424 с.
8. Белов В.С. Греко-римская борьба. Строки из истории. / Белов В.С. - М.: РИА «ИМИНФОРМ», 2000. - 156 С.
9. Игуменов В.М., Основы методики обучения в спортивной борьбе: Методические рекомендации для студентов, слушателей ВШТ, факультетов усовершенствования и повышения квалификации ГЦОЛИФК. / В.М. Игуменов, Б.А. Подливаев. - М.: ГЦОЛИФК, 1986. - 34 с
10. Туманян Г.С. Спортивная борьба: Теория, методика, организация тренировки: Учебное пособие: в 4-х т. / Г.С. Туманян - М.: Советский спорт, 1998. - 400 с.

Перечень аудиовизуальных средств

1. Греко-римская борьба. Приемы. [Электронный ресурс]: Видеофильм. - / Опт. Диск (DVD)

Перечень интернет-ресурсов

2. Библиотека международной спортивной информации. [Электронный ресурс]. URL: <http://bmsi.ru>
3. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов. [Электронный ресурс]. URL: [http:// school-collection.edu.ru](http://school-collection.edu.ru)
4. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации. [Электронный ресурс]. URL: <http://www.minsport.gov.ru>
5. Официальный сайт всероссийской федерации спортивной борьбы. [Электронный ресурс]. URL: <http://www.wrestrus.ru>

Приложение № 1 к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба»

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «спортивная борьба»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,7	6,8
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	6
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115
	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	количество попаданий	не менее		не менее	
			2	1	3	2
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения	с	не менее		не менее	
			10,0	8,0	12,0	10,0
2.2.	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке	количество раз	не менее		не менее	
			2		3	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «спортивная борьба»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/юноши	девочки/девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8.05	8.29
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			20	15
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.5.	Челночный бег на 3x10 м	с	не более	

			8,7	9,1
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
1.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			7	-
1.8.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	11
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	количество раз	не менее	
			6	4
2.2.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			40	
2.3.	Тройной прыжок в длину с места	м	не менее	
			5	
2.4.	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы	м	не менее	
			5,2	
2.5.	Бросок набивного мяча (3 кг) назад	м	не менее	
			6,0	
3. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды - «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «спортивная борьба»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8.10	10.0
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.5.	Челночный бег на 3x10 м	с	не более	
			7,2	8,0

1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			49	43
1.8.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			15	-
1.9.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	20
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	количество раз	не менее	
			15	8
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			20	
2.3.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			47	
2.4.	Тройной прыжок в длину с места	м	не менее	
			6,0	
2.5.	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы	м	не менее	
			7,0	
2.6.	Бросок набивного мяча (3 кг) назад	м	не менее	
			6,3	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «спортивная борьба»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	9.50
1.2.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.40	-
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			42	16
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
1.5.	Челночный бег на 3x10 м	с	не более	
			6,9	7,9
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	185
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
1.8.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			15	-
1.9.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	20

2. Нормативы специальной физической подготовки

2.1.	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	количество раз	не менее	
			15	8
2.2.	Тройной прыжок в длину с места	м	не менее	
			6,2	
2.2.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			52	
2.3.	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы	м	не менее	
			8,0	
2.4.	Бросок набивного мяча (3 кг) назад	м	не менее	
			9,0	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			

Обеспечение оборудованием, необходимым для прохождения спортивной подготовки

Ковер борцовский 12х12 м - 1
Весы до 200 кг - 1
Гантели массивные от 0,5 до 5 кг - 3
Гири спортивные 16, 24 и 32 кг - 1
Гонг боксерский -1
Доска информационная - 1
Зеркало 2 х 3 м - 1
Игла для накачивания спортивных мячей - 3
Кушетка массажная - 1
Лонжа ручная - 2
Манекены тренировочные для борьбы - 1
Маты гимнастические - 15
Медицинболы (от 3 до 12 кг) - 2
Мяч баскетбольный - 2
Мяч футбольный - 2
Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей) - 1
Скакалка гимнастическая - 15
Скамейка гимнастическая - 2
Стеллаж для хранения гантелей - 1
Стенка гимнастическая - 8
Табло информационное световое электронное - 1
Урна-плевательница - 1
Штанга тяжелоатлетическая тренировочная - 1
Эспандер плечевой резиновый - 15
Учебно-методические пособия – 1

Приложение № 3 к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба»

Обеспечение экипировкой, необходимой для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Борцовки (обувь)	пар	на обучающегося	-	-	-	-	2	-	2	-
2.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	-	1	-
3.	Костюм разминочный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	-	1	-
4.	Кроссовки для зала	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	-	1	-
5.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	-	1	-
6.	Наколенники (фиксаторы коленных суставов)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
7.	Налокотники (фиксаторы локтевых суставов)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
8.	Трико борцовское	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1